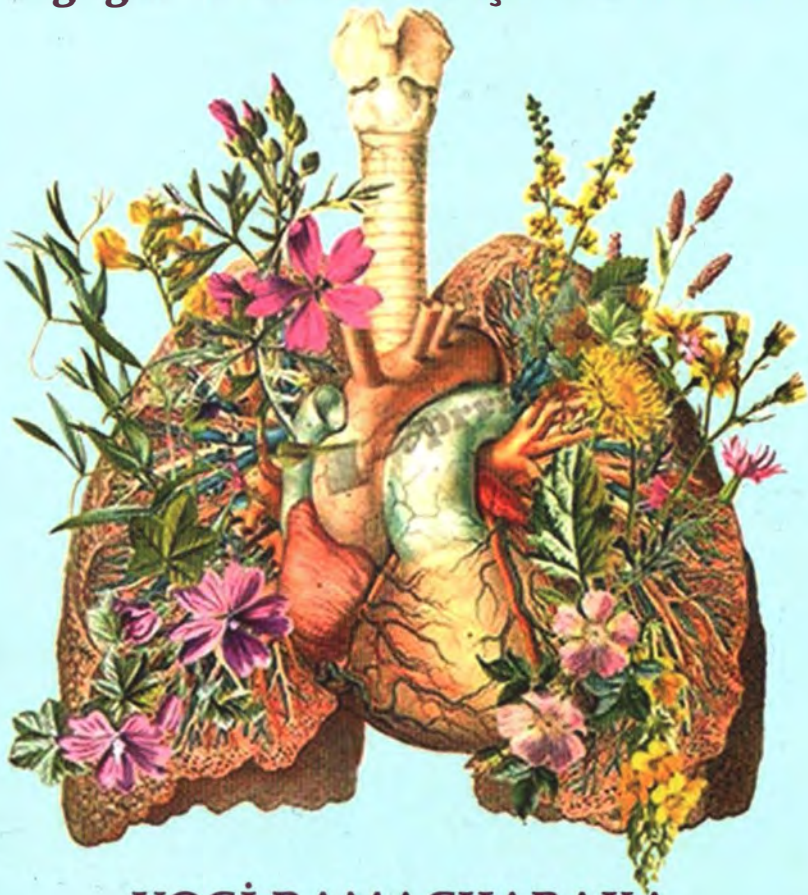
# YOGA NEFES BİLİMİ

## Sağlığın ve Ruhsal Gelişimin Anahtarı



YOGİ RAMACHARAKA
WILLIAM WALKER ATKINSON

HERMES

# YOGA NEFES BİLİMİ

Hindu Yogiler, bu kitabı okuyanların anlayacağı nedenlerden dolayı Nefes Bilimine her zaman büyük önem vermişlerdir. Pek çok Batılı yazar, Yogi öğretilerinin bu aşamasına değindi, ancak bu çalışmanın yazarlarının birçok favori Yogi nefes alıştırması ve yöntemiyle birlikte ezoterik öğrenciye kısa ve basit bir dille Yogi Nefes Bilimi'nin temel ilkelerini verebildiğine inanıyoruz.

Kitabın ilk bölümü Nefes Biliminin fiziksel aşamasına ayrılmıştır; daha sonra psişik ve zihinsel yönler ele alınarak son olarak ruhsal âleme değinilmiştir.

Yazarların, bu kadar kapsamlı ve yoğun bir konuyu bu kadar az sayfaya sığdırmalarındaki başarı takdire değerdir. Elbette yoğunluğu yanı sıra basit anlatımı "derin", gizemli ve anlaşılmaz bir şey arayan bazılarının dikkatini çekmeyebilir. Bununla birlikte, bu kitapta aktarılan favori yogi nefes alıştırmaları son derece basittir ve bir kez öğrenildiğinde herkes için sağlığın ve ruhsal gelişimin pratik anahtarı olacaktır.

HERMES

9 786057 737564

Sipariş ve Danışma Hattı
0530 934 03 77
www.hermeskitap.com
instagram.com/hermeskitap

HERMES YAYINLARI - 125
ISBN - 978-605-7737-56-4

*Yoga Nefes Bilimi* - William Walker Atkinson - Yogi Ramacharaka
Orijinal Adı: *The Hindu - Yogi Science of Breath*

**Türkçesi:** Kemal Menemencioğlu
**Redaksiyon:** Kemal Menemencioğlu
**Yayına Hazırlayan:** Hasan Uygun
**Kapak Tasarımı:** Kemal Menemencioğlu

**1. Basım:** Nisan 2021

HERMES YAYINLARI
©Tanıtım amacıyla kısa alıntılar dışında
yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz

www.hermeskitap.com
www.hermetics.org
facebook.com/hermestrismegistuss

**Hermes Yayınları**
Hobyar Mahallesi Cemal Nadir Sokak No: 24
Büyük Milas Han Kat: 1 / 101-2
Cağaloğlu - Fatih - İstanbul
Tel: 0 212 519 93 79
Sertifika No: 46756

Baskı ve Cilt:
**Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.**
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Mrk. No: 6/13 Bağcılar / İstanbul
Tel 0 212 446 05 99
Sertifika No: 20699

# YOGA NEFES BİLİMİ

## Sağlığın ve Ruhsal Gelişimin Anahtarı

**YOGİ RAMACHARAKA**
**WILLIAM WALKER ATKINSON**

**Türkçesi:**
Kemal Menemencioğlu

HERMES

William Walker Atkinson

# İÇİNDEKİLER

I. Bölüm: SELAM ..... 9
II. Bölüm: "NEFES HAYATTIR" ..... 12
III. Bölüm: EGZOTERİK NEFES TEORİSİ ..... 16
IV. Bölüm: EZOTERİK NEFES TEORİSİ ..... 23
V. Bölüm: SİNİR SİSTEMİ ..... 28
VI. Bölüm: BURUN-SOLUNUMU VE AĞIZDAN SOLUMA ..... 32
VII. Bölüm: DÖRT SOLUNUM YÖNTEMİ ..... 37
VIII. Bölüm: YOGİ TAM NEFES NASIL ALINIR ..... 44
IX. Bölüm: KOMPLE NEFESİN FİZYOLOJİK ETKİSİ ..... 48
X. Bölüm: GELENEKSEL YOGA UYGULAMALARI ..... 53
XI. Bölüm: YEDİ YOGİ GELİŞTİRME EGZERSİZİ ..... 57
XII. Bölüm: YEDİ KÜÇÜK YOGİ EGZERSİZİ ..... 63
XIII. Bölüm: TİTREŞİM VE YOGA RİTMİK SOLUNUMU ..... 67
XIV. Bölüm: YOGİ PSİŞİK SOLUNUM OLGUSU ..... 72
XV. Bölüm: YOGİ PSİŞİK SOLUNUMUN DAHA FAZLA OLGUSU ..... 79
XVI. Bölüm: YOGİ RUHSAL SOLUNUMU ..... 89

EK 1 - Yoga ve Nefes ..... 95
EK 2 - İleri Seviye Çalışmaları ..... 101

## 1. BÖLÜM

# SELAM

Batılı öğrenci, Yogiler ve onların felsefeleri ve uygulamaları ile ilgili fikirlerinde biraz kafa karışıklığı yaşama eğilimindedir. Hindistan'a seyahat edenler, Hindistan yol kenarlarını ve şehir sokaklarını istila eden ve küstahça "Yogi" unvanını iddia eden fakirlerin, dilencilerin ve düzenbazların hakkında harika hikâyeler yazdılar. Batılı öğrenci tipik Yogi'yi bir deri bir kemik, fanatik, kirli, cahil bir Hindu olarak düşünmekle suçlanamaz. O ya vücudu kemikleşene kadar sürekli sabit bir duruşta oturur ya da kolu büzüşüp felç oluncaya kadar yıllarca havada tutar. O, kolunu sertleşmiş ve solmuş sonsuza kadar o pozisyonda tuttuktan sonra, ya da belki de yumruğunu sıkıp tırnakları avuçlarının arasından büyüyene kadar sıkıca tutuyor. Bu insanların var olduğu doğrudur, ancak onların "Yogi" unvanına ilişkin iddiaları gerçek Yogi için saçma göründüğü gibi, nasır çıkaran kişinin "doktor" unvanına sahip olma iddiasının seçkin bir cerraha ya da sözde "mucize ilaçların" sokak satıcılarının "profesör" unvanı Harvard veya Yale başkanına göründüğü gibi görünür.

Geçmiş çağlar boyunca Hindistan'da ve diğer Doğu ülkelerinde zamanlarını ve dikkatlerini İnsanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak gelişimine adayan insanlar olmuştur. Ciddi

arayışta olan nesillerin deneyimleri yüzyıllar boyunca öğretmenden öğrenciye aktarıldı ve yavaş yavaş kesin bir Yogi bilimi gelişti. Bu araştırmalara ve öğretilere nihayet Sanskritçe kelimesi "Yug"dan gelen ve "birleştirmek" anlamına gelen "Yoga" terimi uygulandı. Aynı kaynaktan, benzer bir anlam taşıyan İngilizce "yoke" kelimesi geliyor. Bu öğretilerle bağlantılı olarak kullanımının izini sürmek zordur, farklı otoriteler farklı açıklamalar getirir, ancak muhtemelen en ustaca olanı, İngilizce "koşum takımı" olarak ifade edilen fikrin Hindu eşdeğeri olarak tasarlandığını savunan görüştür. Ya da Yogi, İrade tarafından bedeni ve zihni kontrol etme çalışmasında şüphesiz "koşum takma", dizginlemek ve "boyunduruk altına almak" olarak ifade edilebilir.

Yoga, bedenin kontrolünü öğretenden en yüksek ruhsal gelişimi elde etmeyi öğretene kadar çeşitli bölümlere ayrılmıştır. Çalışmada, "Nefes Bilimi"nin buna değindiği durumlar dışında, konunun daha yüksek aşamalarına geçmeyeceğiz. "Nefes Bilimi" Yoga'ya birçok noktada dokunur ve esas olarak fiziksel olanın gelişimi ve kontrolü ile ilgilenmesine rağmen, aynı zamanda psişik yanı da vardır ve hatta ruhsal gelişim alanına girer.

Hindistan'da, o büyük ülkenin binlerce önde gelen zihninden oluşan harika Yoga okulları vardır. Yoga felsefesi birçok insan için yaşamın kuralıdır. Bununla birlikte, saf Yogi öğretileri yalnızca birkaç kişiye verilir, kitleler eğitimli sınıfların masalarından düşen kırıntılarla tatmin olur ve bu bakımdan Doğu geleneği Batı dünyasınınkine zıttır. Ancak Batılı fikirler Doğu'da bile etkisini göstermeye başlıyor ve bir zamanlar sadece azınlığa verilen öğretiler artık bunları almaya hazır olan herkese özgürce sunuluyor. Doğu ve Batı birbirine yakınlaşıyor ve her ikisi de birbirini etkileyen yakın

temastan kazanç sağlıyor.

Hindu Yogiler, bu kitabı okuyan öğrencinin anlayacağı nedenlerden dolayı Nefes Bilimine her zaman büyük önem vermişlerdir. Pek çok Batılı yazar Yogi öğretilerinin bu aşamasına değindi, ancak bu çalışmanın yazarının birçok favori Yogi nefes alıştırmaları ve yöntemleri ile birlikte Batılı öğrenciye kısa ve basit bir dille Yogi Nefes Bilimi'nin temel ilkelerini verebildiğini inanıyoruz. Batılı fikrin yanı sıra Doğu fikrini de verdik, birinin diğeriyle nasıl birleştiğini gösterdik. Neredeyse tamamen Sanskritçe terimlerinden kaçınarak kullandık, yoksa ortalama Batılı okuyucu için oldukça kafa karıştırıcı olurdu.

Kitabın ilk bölümü Nefes Biliminin fiziksel aşamasına ayrılmıştır; daha sonra psişik ve zihinsel yönler ele alınır ve son olarak ruhsal yöne değinilir.

Bu kadar kapsamlı ve yoğun Yoga ilmini bu kadar az sayfaya yoğunlaştırmadaki başarımızdan ve herkes tarafından anlaşılabilecek kelime ve terimlerin kullanımından kendimizi memnun ettiğimizi ifade edersek affedilebiliriz. Tek korkumuz, basitliğinin, bazılarının "derin", gizemli ve anlaşılmaz bir şey arayarak dikkatini çekmeye değmeyecek şekilde geçmesine neden olabilmesidir. Bununla birlikte, Batı zihni son derece pratiktir ve bu işin uygulanabilirliğini fark etmeden önce sadece kısa bir zaman meselesi olduğunu biliyoruz.

Öğrencilerimizi en derin iyi dileklerimle selamlıyor ve Nefes Yogi Bilimindeki ilk derslerine oturmalarını arz ediyoruz.

## II. BÖLÜM

# "NEFES HAYATTIR"

Hayat kesinlikle nefes alma eylemine bağlıdır. "Nefes Hayattır. "

Teori ve terminolojinin ayrıntılarına göre ne kadar farklılık gösterseler de, ister Doğulu, ister Batılı olsun, bu temel ilkeler üzerinde hemfikirdirler.

Nefes almak yaşamaktır ve nefes olmadan hayat yoktur. Sadece yüksek hayvanlar yaşam ve sağlık için nefese bağımlı değildir, aynı zamanda hayvan yaşamının daha düşük türleri bile yaşamak için nefes almalıdır ve bitkisel yaşam da aynı şekilde varoluşun devamı için havaya bağımlıdır.

Bebek uzun, derin bir nefes alır, hayat veren özelliklerini çıkarmak için onu bir an için tutar ve sonra uzun bir feryatla nefes verir ve işte! Onun yeryüzündeki yaşamı başladı. Yaşlı adam hafif bir nefes alır, nefes almayı bırakır ve hayatı sona erer. Bebeğin ilk soluğundan ölen adamın son nefesine kadar, sürekli nefes almanın uzun bir öyküsüdür. Hayat bir dizi nefesten ibarettir.

Nefes almak, vücudun tüm işlevlerinin en önemlisi olarak kabul edilebilir, çünkü diğer tüm işlevler ona bağlıdır. İnsan yemek yemeden bir süre var olabilir; içmeden daha kısa süre; ama nefes almadan varlığı birkaç dakika ile ölçülebilir.

Ve İnsan sadece yaşam için Nefese bağımlı olmakla kalmaz, aynı zamanda dinginlik ve hastalıktan korunmak büyük ölçüde doğru nefes alma alışkanlıklarına bağımlıdır. Nefes alma gücümüzün akıllıca kontrolü, bize daha fazla canlılık ve direnç gücü vererek dünya üzerindeki günlerimizi uzatacak, öte yandan, akılsız ve dikkatsiz nefes alma, canlılığımızı azaltarak ve bizi hastalığa açarak günlerimizi kısaltma eğiliminde olacaktır.

Normal durumunda insanın nefes alma konusunda eğitime ihtiyacı yoktur. Hayvanlar ve çocuklar gibi, doğanın gerektirdiği gibi doğal ve düzgün nefes alırdı, ancak çağdaş uygarlık onu bu ve diğer açılardan değiştirdi. Doğuştan gelen doğal ve doğru nefes alma hakkını elinden alan uygunsuz yürüme, ayakta durma ve oturma davranışlarına kapıldı. Uygarlık için yüksek bir bedel ödemiştir. Uygar insanın alışkanlıklarıyla kirletilmediği sürece ilkel insanlar, günümüzde doğal olarak nefes alıyor.

Günümüzde, doğru nefes alan insanların yüzdesi oldukça düşüktür ve sonuç, kasılmış göğüslerde ve eğik omuzlar ile birlikte zatürre ve verem de dâhil olmak üzere solunum organları hastalıklarında ürkütücü artışında görülmektedir. Önemli otoriteler, bir nesil doğru nefes alanların ırkı yeniden canlandıracağını ve hastalığın bir merak olarak görülebilecek kadar nadir olacağını belirtmişlerdir. İster Doğulu ya da Batılı bakış açısından bakılsın, doğru nefes ve sağlık arasındaki bağlantı hemen görülür ve açıklanır.

Batılı öğretileri, fiziksel sağlığın çok maddi olarak doğru nefes almaya bağlı olduğunu göstermektedir. Doğulu öğretmenler sadece Batılı kardeşlerinin haklı olduğunu kabul etmekle kalmıyor, aynı zamanda doğru nefes alma alışkanlıklarından, İnsanın zihinsel gücünden, mutluluğundan,

özdenetiminden, açık görüşlülüğünden, ahlakından ve hatta ruhsal gelişiminden elde edilen fiziksel faydaya ek olarak "Nefes Bilimi" anlayışıyla artırılabileceğini söylüyorlar. Tüm Doğulu Felsefe okulları bu bilim üzerine kurulmuştur ve bu bilgi Batılılar tarafından kavrandığında ve pratik kullanıma sokulduğunda harikalar yaratacaktır. Batı'nın pratiğine bağlı olan Doğu teorisi, değerli evlatlar yetiştirecektir.

Bu çalışma, sadece Batılı fizyolog ve hijyenistlerin bildiği her şeyi değil, aynı zamanda konunun okült tarafını da içeren Yogi "Nefes Bilimi"ni ele alacak. Sadece Batılı bilim adamlarının "derin nefes alma" vb. dedikleri gibi fiziksel sağlığa giden yolu işaret etmekle kalmıyor, aynı zamanda konunun daha az bilinen aşamalarına da giriyor ve bir Hindu yoginin "Nefes Bilimi" ile vücudunu nasıl kontrol ettiğini, zihinsel kapasitesi nasıl artırdığını ve ruhsal yönden kendini nasıl geliştirdiğini açıklayacaktır.

Yogi, vücudunun kontrolünü ele geçirir ve herhangi bir organına veya vücudunun bölgesine fazladan bir yaşam enerjisi veya "prana" akışı göndermesine olanak tanıyan, böylece vücudun bölgesini veya organı güçlendirip canlandıran egzersizler yapar. Batılı bilim adamının doğru nefes almanın fizyolojik etkisi hakkında bildiği her şeyi biliyor, ama aynı zamanda havanın oksijen, hidrojen ve nitrojenden daha fazlasını içerdiğini ve sadece kanın oksijenlenmesinden daha fazlasını başarabildiğini de biliyor. Batılı kardeşinin bihaber olduğu "prana" hakkında bilgi sahibi ve bu büyük enerji ilkesini idare etmenin doğası ve tarzının tamamen farkında ve insan vücudu ve zihni üzerindeki etkisi konusunda tam olarak bilinçlidir. Ritmik nefes alarak kendini doğa ile uyumlu bir titreşime sokabileceğini ve gizli güçlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olabileceğini bilir. Kontrollü nefes alarak

sadece kendi içindeki ve başkalarındaki hastalıkları iyileştirmekle kalmayacağını, aynı zamanda korkuyu, endişeyi ve temel duyguları da ortadan kaldırabileceğini bilir.

Bunları öğretmek bu eserin amacıdır. Birkaç bölümde, ciltlere genişletilebilecek kısa açıklamalar ve talimatlar vereceğiz. Batı dünyasının zihinlerini Yogi "Nefes Bilimi" değerine uyandırmayı umuyoruz.

## III. BÖLÜM

# EGZOTERİK NEFES TEORİSİ

Bu bölümde, solunum organlarının işlevleri ve nefesin beden düzeneğindeki rolü ile ilgili Batı bilim dünyasının teorilerini kısaca aktaracağız. Sonraki bölümlerde, Doğu düşünce ve araştırma okullarının ek teorilerini ve doğrulanmış gerçeklerini vereceğiz. Doğulu, Batılı kardeşlerinin (kendisinin yüzyıllardır zaten bildiği) teorilerini ve gerçeklerini kabul eder. Ancak bunları zamanı geldiğinde "keşfeden" Batılı, yeniden adlandırdıktan sonra, dünyaya büyük bir gerçek olarak sunar.

Batı fikrini ele almadan önce, Solunum Organları hakkında özetleyici bir genel fikir vermek belki daha iyi olacaktır.

Solunum Organları, akciğerlerden ve onlara giden hava yollarından oluşur. Akciğerler sayı olarak ikidir ve göğüs kafesinin plevral odasını işgal eder, her iki yanını bölen orta hatlarında bulunan kalp, büyük kan damarları ve büyük hava tüplerini birbirinden ayırır. Her bir akciğer, akciğerleri trakea ve kalbe bağlayan başlıca bronşlar, arterler ve damarlardan oluşan kök dışında her yönden serbesttir. Akciğerler süngerimsi ve gözeneklidir ve dokuları çok esnektir ve plevral kesesi olarak bilinen ince yapılı ancak güçlü bir kese

ile kaplıdırlar. Plevral kesesinin bir duvarı akciğere, diğeri göğsün iç duvarına sıkı sıkıya bağlıdır. Nefes alma eyleminde duvarların birbirinin iç yüzeylerine kolayca sürtünmesini sağlayan bir sıvı salgılanır.

Hava Geçitleri burun içi, yutak, gırtlak, soluk borusu ve bronşiyal tüplerin iç kısmından oluşur. Nefes aldığımızda, bol miktarda kanla beslenen mukoza ile temas ederek ısınan burundan havayı çekeriz. Hava, daha sonra yutak ve gırtlaktan geçerek soluk borusuna ulaşır. Burada, bronşiyal tüpler (bronş) adı verilen çok sayıda tüpe bölünür ve bu tüpler, akciğerlerdeki tüm küçük hava boşluklarında alt bölümlere yayılarak milyonlarca küçük alt bölüme ayrılır. Bir yazar, akciğerlerdeki hava hücrelerinin düz bir yüzeye yayılması durumunda 5 bin metre karelik bir alanı kaplayacaklarını belirtmişti.

Hava, göğüs kafesini karından ayıran, göğüs boyunca gerilmiş büyük, güçlü, düz, tabaka benzeri bir kas olan diyaframın hareketiyle akciğerlere çekilir. Diyaframın hareketi neredeyse kalbinki kadar istem dışı ve otomatiktir, ancak iradenin çabasıyla yarı istemli bir kasa dönüştürülebilir. Genişlediğinde, göğüs ve ciğerlerin boyutlarını büyütür ve hava, bu şekilde oluşturulan boşluğa koşar. Rahatladığında göğüs ve akciğerler kasılır ve hava akciğerlerden dışarı atılır.

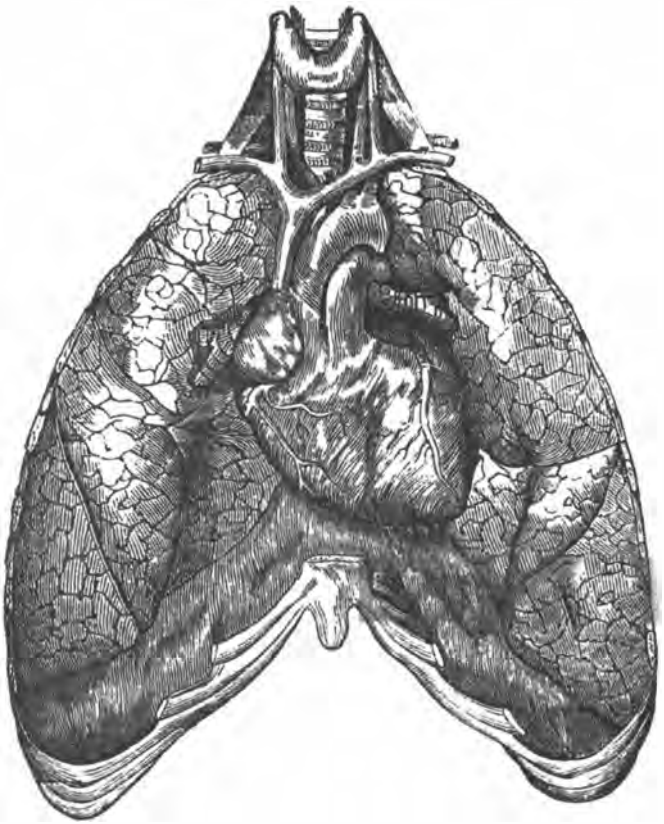
Şimdi, akciğerlerdeki havaya ne olduğunu düşünmeden önce, biraz kan dolaşımı konusuna bakalım. Kan, bildiğiniz gibi, kalp tarafından atardamarlardan kılcal damarlara doğru sürülür, böylece vücudun her yerine ulaşır, canlandırır, besler ve güçlendirir. Daha sonra kılcal damarlar vasıtasıyla başka bir yoldan, damarlardan kalbe, oradan akciğerlere çekildiği yere geri döner.

Kan, hayat veren nitelikler ve özelliklerle dolu, parlak

kırmızı ve zengin, arteriyel yolculuğuna başlar. Venöz yoldan zayıf, mavi ve donuk, sistemin atık maddesiyle yüklü olarak geri döner. Dağlardan taze bir akarsu gibi çıkıyor; kanalizasyon suyu akışı olarak geri döner. Bu kirli akışı, kalbin sağ kulak kepçesine gider. Bu kulak kepçesi dolduğunda, kasılır ve kalbin sağ ventrikülündeki bir açıklıktan kan akışını zorlar, bu da onu akciğerlere gönderir ve burada milyonlarca saç benzeri kan damarı tarafından söz ettiğimiz akciğerlerin hava hücrelerine dağıtılır. Şimdi, bu noktada akciğerlerin hikâyesine bakalım.

Kirli kan akışı, şimdi akciğerlerdeki milyonlarca küçük hava hücresine dağıtılır. Bir nefes solunur ve havanın oksijeni, akciğerlerin kıl benzeri kan damarlarının ince duvarları yoluyla saf olmayan kana temas eder, duvarlar kanı tutacak kadar kalın, ancak kana oksijen nüfuz edecek kadar incedir. Oksijen kanla temas ettiğinde bir tür tutuşma meydana gelir ve kan oksijeni alır ve atık ürünlerden üretilen karbonik asit gazı ve sistemin tüm bölümlerinden kanın topladığı zehirli maddeleri açığa çıkarır.

Bu şekilde saflaştırılan ve oksijenlenen kan yine zengin, kırmızı ve parlak ve hayat veren özellik ve niteliklerle yüklü olarak kalbe geri taşınır. Kalbin sol kulak kepçesine ulaştıktan sonra, sol karıncığa itilir ve buradan tekrar yaşam misyonu için atardamarlardan sistemin tüm bölümlerine iletilir. Yirmi dört saatlik tek bir günde, 35.000 litre kanın akciğerlerin kılcal damarlarından geçtiği, kan hücrelerinin tek sıra halinde geçtiği ve her iki yüzeyindeki havanın oksijenine maruz kaldığı tahmin edilmektedir. Bahsedilen sürecin en küçük ayrıntıları düşünüldüğünde, Doğa'nın sonsuz özen, ilgi ve zekâsına insan merak ve hayranlık içinde kaybolur.



Yeterli miktarlarda temiz hava akciğerlere ulaşmadıkça, venöz kanın kirli akışının arındırılamayacağı ve dolayısıyla sadece vücudun bu şekilde beslenmekle kalmayacağı, aynı zamanda imha edilmesi gereken atık ürünlerin de geri gönderildiği görülecektir ve vücudu zehirler ve ölüm meydana gelir. Saf olmayan hava da aynı şekilde, ancak daha az oranda etki eder. Yeterli miktarda hava solunmazsa kanın çalışması gerektiği gibi devam edemeyeceği ve bunun sonucunda vücudun yetersiz beslendiği ve hastalığın ortaya çıktığı veya kusurlu bir sağlık durumu yaşandığı da görülecektir. Yan-

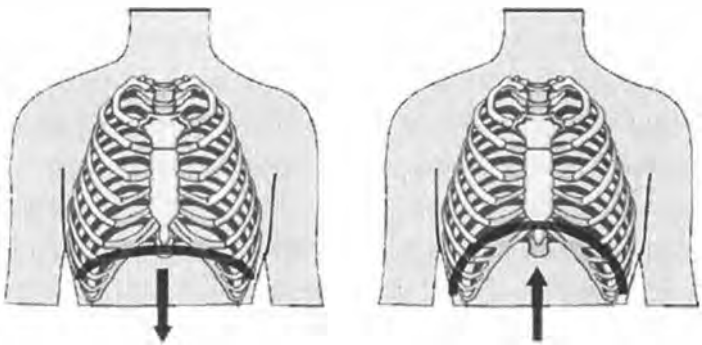
lış nefes alan birinin kanı elbette mavimsi, koyu renktedir ve saf arteriyel kanın zengin kızarıklığından yoksundur. Bu genellikle kendini zayıf bir ciltte gösterir. Doğru nefes alma ve bunun sonucunda iyi bir dolaşım sağlanarak, berrak ve parlak bir cilt elde edilir.

Biraz düşünürsek, doğru nefes almanın hayati önemi kolayca anlaşılır. Kan, akciğerlerin canlandırıcı süreciyle tam olarak arıtılmazsa, anormal bir durumda atardamarlara geri döner, geri dönüş yolculuğunda aldığı kirliliklerden yeterince arındırılmaz veya kusurlu bir şekilde arındırılır. Bu safsızlıklar, sisteme geri döndürülürlerse, kesinlikle bir tür hastalıkta, ya bir kan hastalığı biçiminde ya da yetersiz beslenen bazı organ veya dokunun işlev bozukluğundan kaynaklanan bazı rahatsızlıklarda ortaya çıkacaktır.

Kan, akciğerlerdeki havayla uygun bir şekilde temas ettiğinde, sadece kirini atmakla kalmaz, aynı zamanda zararlı karbonik asit gazı atar. Aynı zamanda Doğanın süreçlerini düzgün bir şekilde yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyulduğu yerde, vücudun tüm bölgelerine taşıdığı belirli miktarda oksijeni de alır ve emer. Oksijen kanla temas ettiğinde kanın hemoglobini ile birleşerek canlandırdığı ve güçlendirdiği her hücreye, dokuya, kas ve organa taşınır, yıpranmış hücre ve dokuyu Doğa'nın kullanımına dönüştürdüğü yeni malzemelerle değiştirir. Havaya uygun şekilde maruz kalan arter kanı, yaklaşık yüzde 25 oranında serbest oksijen içerir.

Oksijen sadece vücudun her bölgesini canlandırmakla kalmaz, aynı zamanda sindirim eylemi de maddi olarak gıdanın belirli bir miktar oksijenlenmesine bağlıdır ve bu da ancak kandaki oksijenin yiyecekle temas ederek ve belirli bir şekilde yanma üreterek başarılabilir. Bu nedenle, akciğerlerden uygun miktarda oksijen alınması gereklidir. Bu, zayıf

akciğerlerin ve zayıf sindirimin çok sık bir arada bulunduğu gerçeğini açıklar. Bu ifadenin tam anlamını kavramak için, tüm vücudun sindirilen gıdalardan besin aldığı ve kusurlu sindirimin her zaman kusurlu beslenmiş bir vücut anlamına geldiği unutulmamalıdır. Akciğerlerin kendisi bile aynı beslenme kaynağına bağımlıdır ve eğer kusurlu nefes alma yoluyla sindirim kusurlu hale gelirse ve akciğerler de zayıflarsa, işlerini düzgün bir şekilde yerine getirmeleri daha da zorlaşır ve böylece vücut daha da zayıf duruma düşer. Her yiyecek ve içecek parçacığı doğru beslenmeden önce ve sistemin atık ürünlerinin sistemden atılması için bize uygun duruma indirgenmeden önce oksijenlendirilmelidir. Yeterli oksijenin olmaması yetersiz beslenme, kusurlu boşaltım ve hastalık anlamına gelir. Doğrusu, "nefes hayattır."



Atık ürünlerdeki değişimden kaynaklanan yanma ısı üretir ve vücut ısısını eşitler. İyi nefes alabilenler "soğumaya" yatkın değildir ve genellikle dış sıcaklıktaki değişikliklere direnmelerini sağlayan bol miktarda iyi sıcak kanları vardır.

Yukarıda belirtilen önemli süreçlere ek olarak, solunumun iç organlara ve kaslara egzersiz sağlaması, konuyla ilgili Batılı yazarlar tarafından genel olarak göz ardı edilen ancak Yogilerin tam anlamıyla takdir ettiği bir olgudur.

Kusurlu veya sığ solunumda, akciğer hücrelerinin sadece bir kısmı devreye girer ve akciğer kapasitesinin büyük bir kısmı kaybedilir, sistem yetersiz oksijenleşme miktarı ile orantılı olarak acı çeker. Hayvanlar, kendi doğal durumlarında, doğal bir şekilde nefes alır ve ilkel insanlar şüphesiz aynısını yapardı. Uygar insan tarafından benimsenen anormal yaşam tarzı –uygarlığın ardından gelen gölge– bizi doğal nefes alma alışkanlığımızdan mahrum bıraktı ve bu nedenle insanlık büyük ölçüde acı çekiyor. İnsanın tek fiziksel kurtuluşu "Doğaya geri dönmek"tir.

## IV. BÖLÜM

# NEFESİN EZOTERİK TEORİSİ

Nefes Bilimi, diğer birçok öğreti gibi iki yönlüdür. Bunlardan ilki ezoterik veya içrek diğeri de egzoterik veya dışsal, zahiri yöndür. Fizyolojik yönü, konunun dış veya egzoterik tarafı olarak adlandırılabilir ve şimdi ele alacağımız yönü, onun ezoterik veya iç tarafıdır. Her çağda ve ülkede okültistler, her zaman, genellikle seçkin birkaç takipçiye gizlice, havada tüm faaliyetlerin, canlılığın ve yaşamın kaynağı olan bir madde veya gücün bulunduğunu öğrettiler. Bu gücün adı, terimleri ve teorik ayrıntılarında farklılıklar olabilir, ancak temel ilke tüm gizli öğretilerde ve felsefelerde bulunmasıdır. Yüzyıllar boyunca Doğulu Yogilerin öğretilerinin bir bölümünü oluşturmuştur.

Kuramların genellikle ilkenin verildiği bir adla anıldığı bu büyük ilkeye ilişkin çeşitli kuramlardan kaynaklanan yanlış anlamaları önlemek için, bu çalışmada ilkeden "Prana" olarak bahsedeceğiz, bu sözcük Sanskritçe olup "Mutlak Enerji" anlamına gelir. Pek çok gizli otorite, Hinduların "Prana" olarak adlandırdığı ilkenin enerji veya gücün evrensel ilkesi olduğunu ve tüm enerji veya güçlerin bu ilkeden türetildiğini veya daha doğrusu bu ilkenin belirli bir tezahürü olduğunu öğretir. Bu teoriler, bu çalışmanın konusunu ele

alırken bizi ilgilendirmiyor ve bu nedenle kendimizi, tüm canlılarda sergilenen bir enerji ilkesi olan ve onları cansız bir şeyden ayıran bir prana anlayışıyla sınırlayacağız. Bunu yaşamın aktif prensibi olarak kabul edebiliriz –Yaşamsal Güç, isterseniz. Amipten insana, bitki yaşamının en temel biçiminden en yüksek hayvan yaşam biçimine kadar tüm yaşam biçimlerinde bulunur. Prana her yere yayılıyor. Yaşam olan her şeyde bulunur ve okült felsefe hayatın her şeyin içinde olduğunu öğretir –her atomda vardır– bazı şeylerin görünürdeki cansızlığı sadece düşük bir tezahür olmasındandır. Prana'nın her şeyin içinde, her yerde olduğunu Yoga öğretilerinden anlayabiliriz. Prana, her ruhtaki, çevresinde madde ve enerji kümelerinin bulunduğu İlahi Tin olan Ego ile karıştırılmamalıdır. Prana, Ego tarafından maddi tezahüründe kullanılan bir enerji biçimidir. Ego bedeni terk ettiğinde, artık kontrolü altında olmayan prana, yalnızca bedeni oluşturan tek tek atomların veya atom gruplarının emirlerine cevap verir ve vücut parçalanıp orijinal elementlerine çözülürken, her bir atom, yeni kombinasyonlar oluşturması için yeterli prana alır; kullanılmayan prana, geldiği büyük evrensel depoya geri döner. Ego kontrol altındayken, uyum vardır ve atomlar Ego'nun İrade Gücü tarafından bir arada tutulur.

Prana, yerçekiminde, elektrikte, gezegenlerin devrinde ve en yüksekten en düşüğe kadar tüm yaşam biçimlerinde tezahür eden tüm hareketin, kuvvetin veya enerjinin özü olan evrensel bir ilkeyi belirlediğimiz isimdir. Her biçimiyle Güç ve Enerjinin ruhu olarak adlandırılabilir ve belirli bir şekilde işleyen, Hayata eşlik eden bu faaliyet biçimine neden olan ilke olabilir.

Bu büyük ilke, maddenin her biçimindedir ve yine de madde değildir. Havadadır, ancak havada veya kimyasal bi-

leşenlerinden biri değildir. Hayvan ve bitki yaşamı onu hava ile solurlar, ancak hava onu içermeseydi, hava ile dolu olsalar bile ölürlerdi. Oksijenle birlikte sistem tarafından alınır, ancak oksijen değildir. Yaratılış kitabının İbranice yazarı, atmosferik hava ile içerdiği gizemli ve güçlü ilke arasındaki farkı biliyordu. Çevrilen, "yaşam ruhunun nefesi" anlamına gelen *neshemet ruach hayim*'den bahseder. İbranice'de *neshemet*, atmosferik havanın olağan nefesi anlamına gelir. *Hayim* ise hayat, yaşam anlamına gelirken, *ruach* kelimesi, okültistlerin Prana ile aynı ilke olduğunu iddia ettikleri "yaşamın ruhu" anlamına gelir.

Prana atmosferik havadadır, ancak aynı zamanda başka bir yerdedir ve havanın ulaşamayacağı yerlere nüfuz eder. Havadaki oksijen, hayvan yaşamının sürdürülmesinde önemli bir rol oynar ve karbon, bitki yaşamında da benzer bir rol oynar, ancak Prana'nın fizyolojik işlevler dışında, yaşamın tezahüründe oynayacağı ayrı bir rolü vardır.

Sürekli olarak prana yüklü havayı soluyoruz ve aynı şekilde sürekli olarak havadan prana çekiyor ve onu kullanımlarımıza tahsis ediyoruz. Prana, en serbest haliyle atmosferik havada bulunur ve taze olduğunda onunla oldukça yüklüdür ve onu havadan herhangi başka bir kaynaktan daha kolay çekeriz. Sıradan solumada, normal bir prana kaynağını emer ve çıkarırız, ancak kontrollü ve düzenlenmiş solunumla (genellikle Yogi solunumu olarak bilinir), beyinde ve sinir merkezlerinde gerekli olduğunda depolanan daha büyük bir kaynağı çıkarabiliriz. Tıpkı pilin elektriği depolaması gibi, prana'yı da depolayabiliriz. Gelişmiş okültistlere atfedilen birçok güç, büyük ölçüde bu gerçeğe ilişkin bilgilerinden ve bu depolanan enerjiyi akıllıca kullanmalarından kaynaklanmaktadır. Yogiler, belirli nefes alma yöntemleriyle belirli

miktarda prana tedarik edebildiklerini ve ihtiyaç duydukları şeyler için kullanabileceklerini bilirler. Bu şekilde sadece vücutlarının tüm organlarını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda beyin de aynı kaynaktan artan enerji alabilir ve gizli yetiler geliştirilerek psişik güçler elde edilebilir. Bilinçli veya bilinçsiz olarak prana saklama biliminde ustalaşmış kişi, genellikle kendisiyle temas halinde olanların hissettiği canlılığı ve gücü yayar ve böyle bir kişi bu gücü başkalarına verebilir ve onlara daha fazla canlılık ve sağlık katabilir. "Manyetik şifa" denen şey bu şekilde gerçekleştirilir, ancak birçok uygulayıcı güçlerinin kaynağının farkında değildir.

Batılı bilim adamları, havanın yüklendiği bu büyük gücün belli belirsiz farkındaydılar, ancak hava ile ilgili hiçbir kimyasal iz bulamadıklarını veya herhangi bir enstrümanını kaydettiremediklerini fark ederek, Doğu teorisine genel olarak küçümsemeyle yaklaştılar. Bu prensibi açıklayamadılar ve bu yüzden reddettiler. Bununla birlikte, belli yerlerdeki havanın daha fazla miktarda "bir şeye" sahip olduğunu ve hastaları yeniden kazanma umuduyla, sağlıklarını kaybetmek için doktorları tarafından bu tür yerleri aramaya yönlendirildiklerini kabul ediyor gibi görünüyorlar.

Havadaki oksijen kan tarafından alınır ve dolaşım sistemi tarafından kullanılır. Havadaki prana, sinir sistemi tarafından ele geçirilir ve işinde kullanılır. Ve oksijenli kan, sistemin tüm bölümlerine taşınırken ve birikerek yenilenirken, prana da sinir sisteminin tüm bölümlerine taşınarak güç ve canlılık katar. Pranayı "canlılık" dediğimiz şeyin aktif prensibi olarak düşünürsek, hayatımızda ne kadar önemli bir rol oynadığına dair çok daha net bir fikir oluşturabiliriz. Tıpkı sistemin ihtiyaçları tarafından kullanılan kandaki oksijen gibi, sinir sistemi tarafından alınan prana da bizim düşün-

cemiz, isteğimiz, hareket etmemiz vb. tarafından tüketilir ve sonuç olarak sürekli yenilenmesi gerekir. Her düşünce, her eylem, iradenin her çabası, kasların her hareketi, sinir kuvveti dediğimiz şeyin belirli bir miktarını kullanır ki bu gerçekten bir prana biçimidir. Bir kası hareket ettirmek için beyin sinirler üzerinden bir dürtü gönderir ve kas kasılır ve gerektiği kadar prana harcanır. İnsanın edindiği prana'nın büyük kısmının ona solunan havadan geldiği hatırlandığında, doğru nefes almanın önemi hemen anlaşılır.

## V. BÖLÜM

# SİNİR SİSTEMİ

Nefesle ilgili Batılı bilimsel teorilerin, oksijen solunumu etkileri ve dolaşım sistemi yoluyla kullanımıyla sınırlı olduğu, Yogi teorisinin de Prana'nın solunumu ve Sinir Sisteminin kanalları aracılığıyla tezahürünü dikkate aldığı fark edilecektir. Daha fazla ilerlemeden önce, Sinir Sistemine aceleyle bir göz atmak da iyi olabilir.

İnsanın Sinir Sistemi iki büyük sisteme bölünmüştür, yani Beyin-Omurilik Sistemi ve Sempatik Sistem. Beyin-Omurilik Sistemi, sinir sisteminin kafa boşluğu ve omurilik içinde bulunan tüm bölümlerinden, yani beyin ve omurilikten ve bunlardan ayrılan sinirlerden oluşur. Bu sistem, irade, duyum vb. olarak bilinen "hayvansal" yaşamının işlevlerini yönetir. Sempatik Sistem, Sinir Sisteminin esas olarak göğüs, karın ve pelvik boşluklarda bulunan ve iç organlara dağıtılan tüm parçalarını içerir. Büyüme, beslenme vb. istem dışı süreçler üzerinde kontrolü vardır.

Beyin-Omurilik Sistemi tüm görme, duyma, tatma, koklama, hissetme vb. şeylerle ilgilenir. Ego tarafından düşünmek –bilinci tezahür ettirmek için kullanılır. Ego'nun dış dünya ile iletişim kurduğu araçtır. Bu sistem, beyin merkez ofis, omurga ve sinirlerin kablo ve teller olduğu bir telefon

sistemine benzetilebilir.

Beyin büyük bir sinir dokusu kütlesidir ve kafatasının üst, ön, orta ve arka kısımlarını kaplayan üç parçadan oluşur, yani beyincik (serebrum) veya esas beyin; kafatasının alt ve arka kısmını dolduran beyincik veya "küçük beyin"; ve omuriliğin genişletilmiş başlangıcı olan soğanilik (medulla oblongata), beyinciğin önünde uzanır.

Beyincik zihinsel eylemde kendini gösteren bölümünün beyindeki organıdır. Beyincik, istemli kasların hareketlerini düzenler. Soğanilik, omuriliğin üst genişletilmiş ucudur ve ondan ve beyincik, kafanın çeşitli yerlerine, özel duyu organlarına, solunum organlarına ve bazı göğüssel ve karınsal organlara ulaşan kraniyal (kafatası) sinirleri uzatır.

Omuriliği omurgadaki omurilik kanalını doldurur. Vücudun tüm bölümleriyle iletişim kuran sinirlere birkaç omurda dallanan uzun bir sinir dokusu kütlesidir. Omurilik, büyük bir telefon kablosu gibidir ve ortaya çıkan sinirler, ona bağlanan özel kablolar gibidir.

Sempatik Sinir Sistemi, omurga sütununun yanında bir çift sinir düğümü (ganglia) zinciri ve baş, boyun, göğüs ve karında dağınık gangliyonlardan oluşur. (Bir gangliyon, sinir hücrelerini de içeren bir sinir maddesi kütlesidir.) Bu gangliyonlar, liflerle birbirine bağlanır ve ayrıca motor ve duyu sinirleri ile Beyin-Omurilik Sistemine bağlanır. Bu gangliyonlardan çok sayıda lif vücudun organlarına, kan damarlarına vb. uzanır. Çeşitli noktalarda sinirler bir araya gelir ve pleksus (sinir ağı) olarak bilinen şeyi oluşturur. Sempatik Sistem dolaşım, solunum ve sindirim gibi istem dışı süreçleri pratik olarak kontrol eder.

Beyinden sinirler vasıtasıyla vücudun her yerine aktarılan güç veya enerji Batı biliminde "sinir gücü" olarak bilinir, an-

cak Yogiler bunun Prana'nın bir tezahürü olduğunu bilirler. Karakter ve hız olarak elektrik akımına benzer. Görülecektir ki, bu "sinir gücü" olmadan kalp atamaz; kan dolaşamaz; akciğerler nefes alamaz; çeşitli organlar çalışamaz; aslında bedenin mekanizması onsuz durur. Üstelik Prana olmadan beyin bile düşünemez. Bu gerçekler düşünüldüğünde, Prana'nın emilmesinin önemi çok daha iyi anlaşılacaktır. Nefes Bilimi, Batı biliminin ona verdiğinden daha büyük bir öneme sahiptir.

Yogi öğretileri, Sinir Sisteminin önemli bir özelliğinde Batı biliminden daha ileri gitmektedir. Batı biliminin "Solar Pleksus" (Güneş Sinir Ağı) olarak adlandırdığı ve vücudun çeşitli yerlerinde bulunan gangliyonlarıyla sempatik sinirlerin bir dizi keçeleşmiş ağlarından yalnızca biri olarak gördüğü şeyi ima ediyoruz. Yogi bilimi, bu Solar Pleksus'un gerçekten Sinir Sisteminin en önemli parçası ve insan ekonomisinin temel parçalarından birini oynayan bir beyin formu olduğunu öğretir. Batı bilimi, Doğu'nun Yogileri tarafından yüzyıllardır bilinen bu gerçeğin tanınmasına doğru yavaş yavaş ilerliyor gibi görünüyor ve bazı yeni Batılı yazarlar Solar Pleksus'u "Karın Beyni" olarak adlandırdılar. Solar Pleksus, Epigastrik bölgede, omurganın her iki yanındaki "mide çukurunun" hemen arkasında yer alır. İnsanın diğer beyinlerini oluşturan beyaz ve gri beyin maddesinden oluşur. İnsanın ana iç organlarını kontrol eder ve genel olarak kabul edilenden çok daha önemli bir rol oynar. Solar Pleksus ile ilgili Yogi teorisine, Prana'nın büyük merkezi deposu olarak bildiklerini söylemekten öteye gitmeyeceğiz. İnsanların Solar Pleksus'a şiddetli bir darbeyle anında öldürüldüğü biliniyor ve ödüllü savaşçılar, savunmasızlığını fark ediyor ve bu bölgeye bir darbe ile rakiplerini sık sık geçici olarak

felç ediyor.

"Solar" (Güneşsel) adı, vücudun tüm bölgelerine, hatta büyük ölçüde Prana'nın deposu olarak ona bağlı üst beyinlere bile güç ve enerji yaydığı için adı bu "beyne" çok iyi verilmiştir. Er ya da geç Batı bilimi, Solar Pleksus'un gerçek işlevini tam olarak tanıyacak ve ona, artık ders kitaplarında ve öğretilerinde olduğundan çok daha önemli bir yer ayıracaktır.

## VI. BÖLÜM

# BURUN-SOLUNUMU VE AĞIZDAN SOLUMA

Yogi Nefes Bilimindeki ilk derslerden biri, burun deliklerinden nasıl nefes alınacağını öğrenmek ve yaygın ağızdan nefes alma uygulamasının üstesinden gelmektir.

İnsanın nefes alma mekanizması o kadar yapılandırılmıştır ki, ya ağızdan ya da nazal (burun) tüplerden nefes alabilir, ancak biri sağlık ve güç, diğeri hastalık ve zayıflık getirdiği için hangi yöntemi izlediği onun için hayati önem taşımaktadır.

Öğrenciye doğru nefes alma yönteminin nefesi burun deliklerinden almak olduğunu söylemek gerekli olmamalı, ama ne yazık ki uygar insanların bu basit meseleye ilişkin cehaleti hayret vericidir. Hayatın her kesiminden insanların alışkanlıkla ağızlarından nefes aldıklarını ve çocuklarının korkunç ve iğrenç örneklerini takip etmelerine izin verdiklerini görüyoruz.

Çağdaş insanın maruz kaldığı hastalıkların birçoğu şüphesiz bu yaygın ağızdan nefes alma alışkanlığından kaynaklanmaktadır. Bu şekilde nefes almasına izin verilen çocuklar, zayıflamış zindelikle ve zayıflamış vücutlarla büyür ve erkeklik ve kadınlık döneminde çöker ve kronik hasta olur-

lar. İlkel topluluklarda anneler, belli ki sezgileri tarafından yönlendirildikleri için daha iyisini yapıyorlar. Burun deliklerinin havanın akciğerlere taşınması için uygun kanallar olduğunu içgüdüsel olarak fark etmiş gibi görünüyor ve bebeğini küçük dudaklarını kapatıp burundan nefes alması için eğitiyorlar. Uyurken başını öne doğru eğiyor, bu da dudakları kapatıyor ve burun deliklerinden nefes almayı zorunlu kılıyor. Çağdaş annelerimiz de aynı planı benimserse büyük fayda sağlarlar.

Pek çok bulaşıcı hastalık, iğrenç ağızdan nefes alma alışkanlığıyla kapılır ve birçok soğuk algınlığı ve grip bulaşmaları da aynı nedene bağlanabilir. Görünüşü uğruna, gündüzleri ağızlarını kapalı tutan, geceleri ağızdan solumada ısrar eden pek çok kişi çoğu zaman bu şekilde hastalığa yakalanırlar.

Dikkatli bir şekilde yürütülen bilimsel deneyler, ağızları açık uyuyan askerlerin ve denizcilerin, burun deliklerinden düzgün nefes alanlara göre bulaşıcı hastalıklara yakalanma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Çiçek hastalığının salgın haline geldiği yabancı bir ülkede bulunan askerlerde ortaya çıkan her ölümün, ağızdan soluyan bir denizci veya deniz piyadesine ait olduğu ortaya çıkmıştır.

Solunum organlarının tek koruyucu aparatı, filtresi veya toz tutucusu burun deliklerinde bulunur. Nefes ağızdan alındığında, ağızdan ciğerlere havayı zorlayacak, havadaki tozu ve diğer yabancı maddeleri yakalayacak hiçbir şey yoktur. Ağızdan akciğerlere, kir veya saf olmayan madde net bir iz bırakır ve tüm solunum sistemi korumasızdır. Ve dahası, bu tür yanlış nefes almayla organlara soğuk hava girerek onları yaralamaktadır. Solunum yolları iltihabı, genellikle soğuk havanın ağız yoluyla solunmasından kaynaklanır. Geceleri ağızdan nefes alan biri, her zaman ağızda yanma hissi ve

boğazda kuruluk ile uyanır. Doğanın kanunlarından birini ihlal ediyor ve hastalık tohumlarını ekiyor.

Bir kez daha, ağzın solunum organlarına hiçbir koruma sağlamadığını ve bu kapıdan soğuk hava, toz, kir ve mikropların kolayca girdiğini hatırlayın. Öte yandan, burun delikleri ve burun geçişleri bu açıdan doğanın özenli tasarımının kanıtlarını göstermektedir. Burun delikleri, nefes verildiğinde dışarı atılan kirliliklerin vb. havasını süzmek için bir filtre veya elek görevi gören çok sayıda kıllı uzantılar içeren iki dar, kıvrımlı kanaldır. Burun delikleri sadece bu önemli amaca hizmet etmekle kalmaz, aynı zamanda solunan havanın ısıtılmasında da önemli bir rol oynar. Uzun dar kıvrımlı burun delikleri, solunan hava ile temas eden ılık mukoza zarı ile doldurulur. Boğazın hassas organlarına veya akciğerlere zarar vermemesi için onu ısıtır.

İnsan dışında hiçbir hayvan ağzı açık uyumaz veya ağızdan nefes almaz ve aslında doğanın işlevlerini bu kadar saptıran yalnızca medeni insan olduğuna inanılır, zira vahşi ve ilkel topluluklar neredeyse her zaman doğru nefes alırlar. Uygar insanlar arasındaki bu doğal olmayan alışkanlığın, doğal olmayan yaşam yöntemleriyle, lüks ve aşırı sıcaklığa özenmeyle kazanılmış olması muhtemeldir.

Burun deliklerinin inceltme, filtreleme ve süzme aparatı havayı boğazın hassas organlarına ve akciğerlere ulaşmaya uygun hale getirir ve hava doğanın arıtma sürecinden geçene kadar bu organlara ulaşması için uygun değildir. Burun deliklerinin elekleri ve mukoza zarı tarafından durdurulan ve tutulan yabancı maddeler, verilen nefesle dışarıya atılır ve çok fazla veya eleklerden kaçmayı başaran birikmelerin yasak bölgelere girmeleri durumunda doğa, davetsiz misafirleri şiddetle dışarı atan bir hapşırık üreterek bizi korur ve

birikimler tekrar dışarı atılır.

Damıtılmış su, sarnıç suyundan nasıl farklıysa, akciğere giren hava da dışarıdaki havadan farklıdır. Burun deliklerinin karmaşık arındırıcı organizasyonu, havadaki kirli partikülleri tutup ayıklaması, aynı kiraz çekirdekleri ve balık kılçıklarının ayıklanması ve yutulup mideye indirilmemesinde ağzın rolü kadar önemlidir. İnsan, nasıl ki burnundan yiyecek alamıyorsa ağzından da nefes almamalıdır.

Ağızdan nefes almanın bir başka sakıncası da, burnun işlevsiz kalmasıdır. Bu nedenle kullanılmayan burnun temiz kalması zorlaşır, kirlenip tıkanması sonucu doğar. Kısa sürede yabani otlar ve çöplerle dolan terk edilmiş yollar gibi, kullanılmayan burun delikleri de kirle ve pis maddelerle dolar.

Burun deliklerinden alışılmış bir şekilde nefes alan bir kişi, kapalı veya tıkalı burun delikleri ile sorun yaşamaz. Ancak, doğal olmayan ağızdan nefes almaya az çok bağımlı olan ve doğal ve akılcı yöntemi edinmek isteyenler için, burun deliklerini temizlemenin ve kirden arındırmanın yolu ile ilgili birkaç söz eklemek de faydalı olabilir.

En sevilen doğulu yöntem, burun deliklerinden biraz su çekerek boğazın içine doğru akmasına izin vermektir, oradan da ağızdan dışarı atılabilir. Bazı Hindu yogiler yüzünü bir kâse suya batırır ve bir çeşit emme yoluyla oldukça fazla su çeker, ancak bu ikinci yöntem önemli ölçüde pratik gerektirir ve ilk bahsedilen yöntem eşit derecede etkilidir ve çok daha kolay uygulanabilir.

Diğer bir iyi plan, pencereyi açıp rahatça nefes alıp, bir burun deliğini parmağınızla veya başparmağınızla kapatıp, açık burun deliğinden havayı çekmektir. Ardından işlemi diğer burun deliğinde tekrarlayın. Burun deliklerini değiş-

tirerek birkaç kez tekrarlayın. Bu yöntem genellikle burun deliklerinin tıkanıklıklarını açacaktır.

Sorunun nezleye neden olması durumunda, biraz vazelin veya kâfur buzu veya benzeri bir preparat uygulamak iyidir. Ya da arada bir biraz cadı fındığı özü koklayın. Bunun sonucunda belirgin bir iyileşme göreceksiniz. Biraz özen ve dikkatle burun deliklerinin temizlenmesini ve öyle kalmasını sağlayabilirsiniz.

Bu burun deliği nefes alma konusuna, sadece sağlıkla ilgili olmasındaki büyük önemi nedeniyle değil, aynı zamanda bu kitapta daha sonra verilecek nefes egzersizlerinin pratiğinin ön şartı olduğu için de önemli bir yer verdik. Çünkü burun deliği soluması, Yogi Nefes Biliminin altında yatan temel ilkelerden biridir.

Öğrenciye, eğer edinmemişse bu nefes alma yöntemini edinme gerekliliği konusunda ısrar ediyoruz ve konunun bu aşamasını önemsiz bularak göz ardı etmemesi konusunda uyarıyoruz.

## VII. BÖLÜM

# DÖRT SOLUNUM YÖNTEMİ

Solunum sorununu ele alırken, solunum hareketlerinin gerçekleştirildiği mekanik düzenlemeleri dikkate alarak başlamalıyız. Solunum mekaniği, (1) akciğerlerin elastik hareketleri ve (2) akciğerlerin bulunduğu göğüs boşluğunun yanlarının ve tabanının aktiviteleri ile kendini gösterir. Göğüs, gövdenin boyun ile karın arasındaki boşluğu (göğüs boşluğu olarak bilinir) esas olarak akciğerler ve kalp tarafından işgal edilen kısmıdır. Omurga kolonuyla, kaburgalarla kıkırdaklarla, göğüs kemiğiyle ve aşağıda diyaframla sınırlanır. Genellikle "göğüs" olarak bahsedilir. Küçük ucu yukarı dönük, kutunun arkası omurga, önü göğüs kemiği ve yanları kaburgalarla oluşturulmuş, tamamen kapalı, konik bir kutu ile karşılaştırılmıştır.

Kaburgalar sayı olarak yirmi dört adettir, her iki tarafta on iki adet vardır ve omurganın her iki tarafından uzanırlar. Üstteki yedi çift, doğrudan göğüs kemiğine bağlanan "gerçek kaburgalar" olarak bilinirken, alttaki beş çift (sahte kaburgalar) veya "yüzen kaburgalar" olarak adlandırılır, çünkü bunlar çok sıkı değildir, üstteki ikisi diğer kaburgalara kıkırdak ile tutturulmuştur, geri kalanında kıkırdak yoktur, ön uçları serbesttir.

Kaburgalar, göğüs kaslar olarak bilinen iki yüzeysel kas tabakası tarafından solunumla hareket ettirilir. Daha önce bahsedildiği gibi kas bölümü olan diyafram, göğüs kutusunu karın boşluğundan ayırır.

Nefes alma eyleminde kaslar akciğerleri genişletir, böylece bir vakum oluşturulur ve hava, bilinen fizik yasalarına göre hareket eder. Her şey, rahatlık sağlamak için "solunum kasları" olarak adlandırabileceğimiz solunum süreciyle ilgili kaslara bağlıdır. Bu kasların yardımı olmadan akciğerler genişleyemez ve bu kasların doğru kullanımı ve kontrolü büyük ölçüde Nefes Bilimine bağlıdır. Bu kasları akciğerlerin azami genişlemesini sağlayacak şekilde kontrol ederek sisteme en fazla miktarda hava girmesi sağlanır ve böylece yaşam veren özellikler nüfuz eder

Yogiler solunumu dört genel yöntem olarak sınıflandırır:

(1) Yüksek Nefes Alma.

(2) Orta Nefes.

(3) Düşük Solunum.

(4) Tam Yoga Nefes Alma.

İlk üç yöntem hakkında genel bir fikir vereceğiz ve saha sonra Yogi Nefes Biliminin büyük ölçüde dayandığı dördüncü yöntemin daha kapsamlı bir açıklamasını sunacağız.

**(1) YÜKSEK SOLUNUM.**

Bu nefes alma şekli, Batı dünyasında Klaviküler Solunum veya Köprücük Kemiği Solunumu olarak bilinir. Bu şekilde bir nefes, kaburgaları yükseltir ve köprücük kemiğini ve omuzları kaldırır, aynı zamanda karnı çeker ve içeriğini diyaframa doğru iter, bu da sırasıyla yükselir.

En küçüğü olan göğüs ve akciğerlerin üst kısmı kullanılır ve sonuç olarak ancak minimum miktarda hava akciğer-

lere girer. Buna ek olarak, yükselen diyaframda genişleme olamaz. Göğsün anatomisi üzerine araştırma yapan öğrenci bu şekilde minimum miktarda fayda elde etmek için maksimum çaba harcanacağına ikna olacaktır.

Yüksek Nefes, enerji israf eden, düşük getiri sağlayan bir uygulama olarak muhtemelen insanoğlunun bildiği en kötü nefes alma şeklidir ve en az miktarda fayda ile en fazla enerji harcanmasını gerektirir. Batılılar arasında oldukça yaygındır, pek çok kadın ona bağımlıdır ve hatta şarkıcılar, din adamları, avukatlar ve daha iyi bilmesi gereken diğerleri bilinçsizce kullanırlar.

Ses ve solunum organlarının birçok hastalığı, doğrudan bu kötü solunum yöntemine borçludur ve bu yöntemin neden olduğu hassas organların zorlanması, çoğu zaman her taraftan duyulan sert, hoş olmayan seslerle sonuçlanır. Bu şekilde nefes alan birçok kişi, önceki bölümde anlatılan fena "ağızdan nefes alma" uygulamasına bağımlı hale gelir.

Bu nefes alma şekliyle ilgili olarak söylenenler hakkında herhangi bir şüpheniz varsa, akciğerlerinizden tüm havayı dışarı atma deneyini gerçekleştirin. Şöyle ki, önce eller yanlarda dik durun, bu şekilde omuzlarınızı ve köprücük kemiğinizi kaldırıp nefes alın. Solunan hava miktarının normalin çok altında olduğunu fark edeceksiniz. Sonra omuzlarınızı ve köprücük kemiğinizi indirip derin bir nefes alın. Bu uygulama size basılı veya sözlü herhangi bir metinden çok daha uzun süre hatırlayacağınız bir deneyim yaşatacaktır.

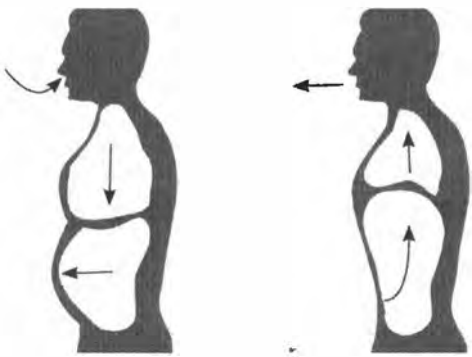
### (2) ORTA SOLUNUM

Bu solunum yöntemi Batılı öğrenciler tarafından Kaburga Solunumu veya Kostal Nefes Alma olarak bilinir ve Yüksek Nefesten daha az sakıncalı olsa da, Düşük Nefes veya

Tam Yogi Nefesinden çok daha aşağıdır. Orta solunumda diyafram yukarı doğru itilir ve karın içeri çekilir. Kaburgalar bir miktar yukarı kaldırılır ve göğüs kısmen genişler. Konuyla ilgili çalışma yapmayan insanlar arasında oldukça yaygındır. Esas olarak bilinen daha iyi iki yöntem olduğu için, ona yalnızca geçici olarak değiniyor ve eksikliklerine dikkatinizi çekiyoruz.

**(3) DÜŞÜK SOLUNUM**

Son yıllarda Batılı birçok yazarın adından övgüyle bahsettiği bu solunum şekli, önceki iki formdan çok daha iyidir. Ona "Karın Solunumu", "Derin Nefes" veya "Diyafram Solunumu" da diyebiliriz. Son yıllardaki bu ilgi sayesinde ise halkın dikkati bu konuya çekilerek içsel ve zararlı yöntemlerin kullanılmasının bir nebze de olsa önüne geçildi.



Pek çok solunum "sistemi", Düşük Solunum etrafında inşa edilmiştir ve öğrenciler "yeni sistemleri" öğrenmek için yüksek bedeller ödemişlerdir. Ancak, söylediğimiz gibi, yenilenmiş eski sistemleri öğrenmek için yüksek bedeller ödeyen tüm öğrenciler, eğer Eski Yüksek Nefes ve Düşük Nefes yöntemlerini bir kenara atmaya teşvik edildilerse şüphesiz paralarının karşılığını aldılar.

Pek çok Batılı otorite bu yöntemi en iyi bilinen nefes alma şekli olarak yazıp ondan bahsetse de "Tam Nefes" olarak bilinen bu sistemi Yogiler yüzyıllardır kullanıyorlar. Bununla birlikte, Tam Nefes alma fikrini kavramadan önce, Düşük Nefesin prensiplerinin öğrenilmesi gerektiği kabul edilmelidir.

Diyaframı tekrar ele alalım. Göğsü ve içeriğini karın ve içindekilerden ayıran büyük bölme kası olduğunu gördük. Karına içbükey bir yüzey sunar, yani, karından bakıldığında gök kubbesine benzeyecektir, kemerli bir yüzeyin içi gibi. Sonuç olarak, diyaframın göğüs organlarına doğru olan tarafı, bir tepe gibi çıkıntılı yuvarlak bir yüzey gibidir. Diyafram devreye girdiğinde tepe oluşumu alçalır ve diyafram karın organlarına baskı yaparak karnı dışarı iter.

Düşük Solunumda, akciğerler daha önce bahsedilen yöntemlere göre daha serbest bir rol üstlenir ve sonuç olarak daha fazla hava solunur. Bu gerçek, Batılı yazarların çoğunu, bilimde bilinen en yüksek ve en iyi yöntem olarak Düşük Nefes (Karın Nefesi dedikleri) hakkında konuşmaya ve yazmaya yöneltti. Ancak Doğulu Yogi, daha iyi bir yöntemi uzun zamandır biliyor ve birkaç Batılı yazar da bu gerçeği kabul etti. "Yogi Tam Solunum" dışındaki tüm solunum yöntemlerinin sorunu, bu yöntemlerin hiçbirinde akciğerlerin hava ile dolmamasıdır –en iyi ihtimalle, Düşük Solunumda bile akciğer boşluğunun sadece bir kısmı doldurulur. Yüksek Nefes, akciğerlerin yalnızca üst kısmını doldurur. Orta Nefes, üst kısımların sadece orta kısmını ve bir kısmını doldurur. Düşük Solunum yalnızca alt ve orta kısımları doldurur. Açıktır ki, akciğer boşluğunun tamamını dolduran herhangi bir yöntem, yalnızca belirli parçaları dolduranlara göre çok daha fazla tercih edilmelidir. İnsanın en

büyük miktarını solumasına izin verecek şekilde, oksijen ve en fazla miktarda prana depolamak için tüm akciğer boşluğunu dolduracak herhangi bir yöntem, en büyük değer olmalıdır. Bu yüzden Tam Nefes Yogiler ve bilim tarafından bilinen en iyi solunum yöntemidir.

**YOGİ TAM NEFES**

Yogi Tam Nefes, Yüksek Nefes Alma, Orta Nefes Alma ve Düşük Nefes almanın tüm iyi noktalarını içerir ve her birinin sakıncalı özellikleri ortadan kaldırılır. Tüm solunum cihazını, akciğerlerin her bölümünü, her hava hücresini, her solunum kasını devreye sokar. Tüm solunum organizması bu solunum yöntemine yanıt verir ve maksimum fayda miktarı minimum enerji tüketiminden elde edilir. Göğüs boşluğu her yöne normal sınırlarına yükseltilir ve akciğer mekanizmasının her tarafı doğal çalışması ve işlevlerini yerine getirir.

Bu nefes alma yönteminin en önemli özelliklerinden biri, solunum kaslarının tamamen devreye girmesi, diğer nefes alma şekillerinde ise bu kasların sadece bir kısmı kullanılır. Tam Solunumda, diğer kasların yanı sıra, kaburgaları kontrol edenler aktif olarak kullanılır, bu da akciğerlerin genişleyebileceği alanı artırır ve ayrıca gerektiğinde organlara uygun desteği verir, doğa bu süreçte kaldıraç ilkesinin mükemmelliğinden yararlanır. Bazı kaslar alt kaburgaları sıkıca yerinde tutarken, diğer kaslar onları dışa doğru büker.

Yine bu yöntemde diyafram mükemmel olarak kontrol altındadır ve işlevlerini düzgün ve maksimum hizmet verecek şekilde yerine getirebilir.

Yukarıda sözü edilen kaburga hareketinde, alt kaburgalar onları hafifçe aşağı çeken diyafram tarafından kontrol edi-

lirken, diğer kaslar onları yerinde tutar ve interkostal kaslar onları dışarıya doğru zorlar, bu birleşik hareket göğüs ortası boşluğunu azami derecede genişletir. Bu kas hareketine ek olarak, üst kaburgalar da interkostal kaslar tarafından kaldırılır ve dışa doğru zorlanır, bu da üst göğsün kapasitesini sonuna kadar artırır.

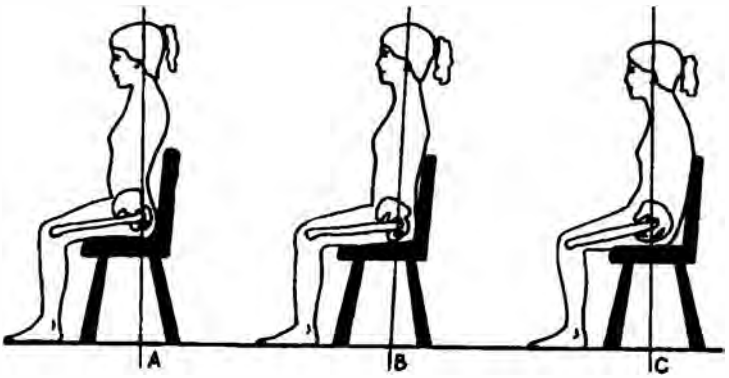
Verilen dört solunum yönteminin özelliklerini incelediyseniz, Tam Nefesin diğer üç yöntemin tüm avantajlı özelliklerini ve ayrıca yüksek göğsün kombine hareketinden kaynaklanan karşılıklı avantajlarını içerdiğini hemen göreceksiniz. Ayrıca yüksek göğüs, orta göğüs ve diyafram bölgelerinin birleşik hareketinden kaynaklanan karşılıklı avantajlar ile elde edilen normal ritmi de ek avantaj olarak sayabiliriz.

Bir sonraki bölümde, pratikte Tam Nefesi ele alacağız ve bu üstün nefes alma yöntemini, egzersizler vb. ile öğrenebilmeniz için tam talimatlar vereceğiz.

## VIII. BÖLÜM

# YOGİ TAM NEFES NASIL ALINIR

Eksiksiz Yogi Nefesi, tüm Yogi Nefes Biliminin temel nefesidir. Öğrenci, bu kitapta bahsedilen ve verilen diğer nefes formlarından sonuçlar almayı ummadan önce onu tamamen tanımalı ve alıştırmalarla üzerinde mükemmel bir şekilde ustalaşmalıdır. Sadece yarısını öğrenmekle tatmin olmamalı, ancak doğal nefes alma yöntemini tamamen öğrenene kadar ciddiyetle çalışmalıdır. Bu, çalışma, zaman ve sabır gerektirecektir, ancak bunlar olmadan hiçbir şey başarılamaz. Nefes Bilimine giden kestirme bir yol yoktur ve öğrenci, sonuç almayı bekliyorsa ciddiyetle pratik yapmaya ve çalışmaya hazır olmalıdır. Nefes Biliminde tam bir ustalıkla elde edilen sonuçlar harikadır ve bunları elde eden hiç kimse isteyerek eski yöntemlere geri dönmez ve arkadaşlarına yaptığı tüm çalışmaların karşılığını fazlasıyla ödediğini söyler. Bu kitapta daha sonra verilen çekici görünümlü nefes tekniklerinin bazılarını denemek yerine, önceden bu temel Yogi Nefesi yönteminde ustalaşmanın gerekliliği önemlidir. Size yine diyoruz: Doğru başlayın ve doğru sonuçlar gelsin; ama temellerinizi ihmal ederseniz, tüm inşaatınız er ya da geç yıkılacaktır.




Belki de size Tam Yogi Nefesini nasıl geliştireceğinizi öğretmenin en iyi yolu, size nefesin kendisiyle ilgili basit talimatlar vermek ve ardından aynı şeyi bununla ilgili genel açıklamalarla devam ettirmek ve daha sonra kusurlu solunum yöntemleriyle gelişmemiş durumda kalmış kaslar ve akciğerler için göğsü geliştirme egzersizler yapmaktır. Tam burada, bu Tam Nefesin zorlama ya da anormal bir şey olmadığını, aksine ilk ilkelere, doğaya geri dönüş olduğunu söylemek istiyoruz. Sağlıklı ilkeller ve sağlıklı bir bebek bu şekilde nefes alır, ancak çağdaş insanın doğal olmayan yaşama, giyim vb. yöntemleri benimsediği için doğuştan olan bu hakkını kaybetmiştir. Ve okuyucuya, Tam Nefesin her nefes alışta akciğerlerin tamamen dolmasını gerektirmediğini hatırlatmak isteriz. Tam Solunum Yöntemi kullanılarak ortalama miktarda hava solunabilir ve solunan havanın miktarı büyük veya küçük olsun, akciğerlerin tüm kısımlarına dağıtılabilir. Ancak, sistemi iyi bir düzen ve durumda tutmak için, fırsat sunulduğunda günde birkaç kez bir dizi Tam Nefes solunmalıdır.

Aşağıdaki basit alıştırma, size Tam Nefesin ne olduğuna dair net bir fikir verecektir:

(1) Dik durun veya oturun. Burun deliklerinden nefes alıp, istikrarlı bir şekilde nefes alıp, önce akciğerlerin alt kısmını doldurarak, aşağı doğru inen diyaframın karın organlarına hafif bir baskı uygulayarak karın ön duvarlarını öne doğru itmesini sağlayın. Ardından, alt kaburgaları, göğüs kemiğini ve göğsü dışarı iterek akciğerlerin orta kısmını doldurun. Daha sonra akciğerlerin üst kısmını doldurun, üst göğsü çıkıntı yapın, böylece üst altı veya yedi çift kaburga da dâhil olmak üzere göğsü kaldırın. Son harekette, karnın alt kısmı hafifçe içeri çekilir, bu hareket akciğerlere destek verir ve aynı zamanda akciğerlerin en yüksek kısmını doldurmaya yardımcı olur.

İlk okumada bu nefesin üç farklı hareketten oluştuğu anlaşılabilir. Ancak bu doğru bir fikir değil. Nefes alma süreklidir, alçaltılmış diyaframdan köprücük kemiği bölgesinde göğsün en yüksek noktasına kadar tüm göğüs boşluğu düzgün bir hareketle genişler. Sarsıntılı bir dizi nefes almadan kaçının ve sabit ve sürekli bir eylem elde etmeye çalışın. Alıştırma, nefes almayı üç harekete bölme eğilimini kısa sürede aşacak ve kesintisiz ve sürekli bir nefesle sonuçlanacaktır. Biraz pratik yaptıktan sonra birkaç saniye içinde nefes almayı tamamlayabileceksiniz.

(2) Nefesi birkaç saniye tutun.

(3) Göğsü sağlam bir pozisyonda tutarak ve karnı biraz tutarak ve hava ciğerleri terk ederken yavaşça yukarı doğru kaldırarak oldukça yavaş nefes verin. Hava tamamen dışarı verildiğinde göğsü ve karnı gevşetin. Biraz alıştırma, çalışmanın bu bölümünü kolaylaştıracak ve kazanıldıktan sonra hareket neredeyse otomatik olarak gerçekleştirilecektir.

Görülecektir ki bu nefes alma yöntemiyle solunum aparatının tüm kısımları harekete geçirilir ve en uzak hava hüc-

releri dâhil olmak üzere akciğerlerin tüm kısımları çalıştırılır. Göğüs boşluğu her yöne genişler. Ayrıca, Tam Nefesin, tek tip, sürekli, tam bir nefes oluşturacak şekilde verilen sırayla hızla birbirini izleyen Alçak, Orta ve Yüksek Nefeslerin bir kombinasyonu olduğunu da fark edeceksiniz.

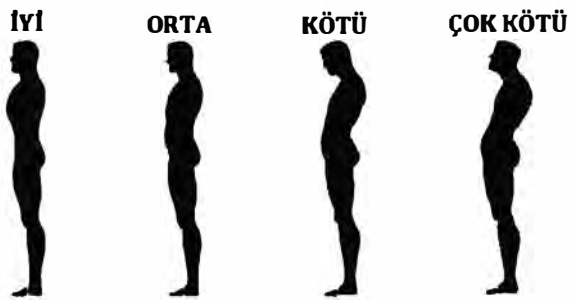
Bu nefesi büyük bir aynanın önünde, hareketlerinizi hissedebileceğiniz şekilde ellerinizi hafifçe karnınızın üzerine koyarak yapmanız pratik açıdan size çok yardımcı olacaktır. Nefes almanın sonunda, bazen omuzları hafifçe yukarı kaldırmak, böylece köprücük kemiğini kaldırmak ve sağ akciğerin küçük üst lobuna serbestçe geçmesine izin vermek iyidir.

Uygulamanın başlangıcında, Tam Nefesi elde etmekte az çok sorun yaşayabilirsiniz, ancak bir kez elde edip biraz pratikle mükemmel hale gelince, eski yöntemlere asla isteyerek geri dönmeyeceksiniz.

## IX. BÖLÜM

# KOMPLE NEFESİN FİZYOLOJİK ETKİSİ

Tam Nefes uygulamasının avantajları konusunda neredeyse çok şey söylenebilir. Yine de, yukarıdaki sayfaları dikkatlice okuyan öğrencinin, bu tür avantajlar peşinde koşması gerekmiyor.




**AYAKTA DURUŞ ŞEKİLLERİ**

Tam Nefes uygulaması, herhangi bir erkeği veya kadını verem ve diğer akciğer sorunlarına karşı bağışık hale getirecek ve "soğuk algınlığı" ile bronşit ve benzeri hastalıklara yakalanma zaafını ortadan kaldıracaktır. Verem, temel olarak, solunan yetersiz hava miktarına atfedilebilen düşük canlılıktan kaynaklanmaktadır. Canlılığın bozulması, sistemi mikroplardan gelecek saldırılara açık hale getirir. Kusurlu

solunum, akciğerlerin önemli bir kısmını hareketsiz bırakır ve bu tür bölgeler, zayıflamış dokuyu işgal eden, kısa sürede hasara yol açan basiller için davetkâr bir alan sunar. İyi sağlıklı akciğer dokusu mikroplara direnir ve sağlıklı akciğer dokusuna sahip olmanın tek yolu akciğerleri doğru kullanmaktır.

Verem hastaların neredeyse tamamı dar göğüslüdür. Bu ne anlama geliyor? Basitçe, bu insanlar yanlış nefes alma alışkanlıklarına bağımlıydılar ve sonuç olarak göğüsleri gelişemedi ve genişlemedi. Tam Nefes uygulayan kişi tam geniş bir göğse sahip olur, dar göğüslü kişi bu nefes modunu benimserse göğsünü normal oranlarda geliştirebilir. Bu tür insanlar hayatlarına değer veriyorlarsa göğüs boşluklarını geliştirmelidirler. Gereksiz yere maruz kaldığınızı hissettiğinizde, biraz kuvvetli Tam Nefes uygulayarak soğuk algınlığını genellikle önleyebilirsiniz. Soğutulduğunda, birkaç dakika kuvvetli bir şekilde nefes alın ve vücudunuzun her yerinde bir ışıltı hissedeceksiniz. Çoğu soğuk algınlığı bir gün boyunca Tam Nefes ve kısmi oruç ile tedavi edilebilir.

Kanın kalitesi, büyük ölçüde akciğerlerdeki uygun oksijenasyona bağlıdır ve yetersiz oksijenlenirse, kalitesi zayıflar ve her türlü kirlilikle yüklü hale gelir ve sistem, beslenme eksikliğinden mustarip olur ve çoğu zaman kanda kalan atık ürünlerle zehirlenir. Tüm vücut, her organ ve vücudun her bölgesini beslenmek için kana bağımlı olduğundan, saf olmayan kan tüm sistem üzerinde ciddi bir etkiye sebep olur. Çözüm basittir –Yogi Tam Nefesini uygulayın.

Mide ve diğer beslenme organları yanlış nefes almaktan çok mustariptir. Oksijen eksikliğinden dolayı sadece kötü beslenmekle kalmaz, aynı zamanda gıdanın kandaki oksijeni emmesi ve sindirilmesi ve hazmedilmesi için oksijenlenme-

si gerektiğinden, sindirim ve hazmın yanlış solunumla nasıl bozulduğu kolayca görülür. Ve hazım normal olmadığında, sistem gittikçe daha az besin alır, iştah azalır, bedensel canlılık yitirilir, enerji azalır ve insan soluk düşer ve hepsi doğru nefes alamama yüzündendir.

Sinir sistemi bile kötü solunumdan etkilenir; beyin, omurilik, sinir merkezleri ve sinirler kan yoluyla uygun olmayan bir şekilde beslendiğinde, sinir akımlarını oluşturmak, depolamak ve iletmek için zayıf ve etkisiz araçlar haline gelebildikleri gibi, yanlış nefes almaktan mustariptir. Ve akciğerler tarafından yeterli oksijen emilmezse yeterli beslenmemiş olurlar. Durumun, düzgün alınmayan nefes nedeniyle sinir akımlarının gücünün azaldığı bir başka yönü daha var, ancak bu, kitabın diğer bölümlerinde ele alınan konunun başka bir aşamasına aittir. Buradaki amacımız, sinir sistemi mekanizmasının, uygun nefes alınmamasından dolayı sinir kuvvetini iletmek için bir araç olarak etkisiz hale gelmesi gerçeğine dikkatinizi çekmektir.

Üreme organlarının genel sağlık üzerindeki etkisi burada uzun uzadıya tartışılamayacak kadar iyi bilinmektedir, ancak zayıflamış durumdaki üreme organları ile tüm sistemin refleks etkisini hissettiğini ve sempatik olarak sıkıntı çektiğini söyleyebiliriz. Tam Nefes, sistemin bu önemli bölümünü normal durumda tutmak için Doğa'nın kendi planı olan bir ritim üretir ve ilk baştan, üreme işlevlerinin güçlendirildiği ve canlandığı, böylece sempatik refleks eylemi ile fark edilecektir. Bununla, daha düşük cinsiyet dürtülerinin uyandırılacağını kastetmiyoruz; ne münasebet. Yogiler, devamlılığın ve iffetin savunucularıdır ve hayvansal dürtü ve tutkularını kontrol etmeyi öğrenmişlerdir. Ancak cinsel kontrol, cinsel zayıflık anlamına gelmez ve Yogi öğretileri, üreme organiz-

ması normal ve sağlıklı olan erkek veya kadının, kendini kontrol etmek için daha güçlü bir iradeye sahip olacağı yönündedir. Yogi, sistemin bu harika kısmındaki sapkınlığın çoğunun normal sağlık eksikliğinden ve daha ziyade hastalıklı bir durumundan kaynaklandığına inanıyor. Bu sorunun biraz dikkatlice incelenmesi, Yogi öğretilerinin haklı olduğunu kanıtlayacaktır. Konuyu tam olarak tartışmanın yeri burası değildir, ancak Yogiler cinsel enerjinin bilgisiz insanlar tarafından doğal olmayan aşırılıklarda dağılmak yerine korunabileceğini ve bireyin bedeninin ve zihninin gelişimi için kullanılabileceğini bilir. Özel istek üzerine, bu kitapta bu amaç için en sevilen Yogi egzersizlerinden birini vereceğiz. Ancak öğrenci Yogi devamlılık ve temiz yaşam teorilerini benimsemek istese de istemese de, Tam Nefes'in sistemin bu kısmına sağlığı geri kazandırmak için şimdiye kadar denediğimiz her şeyden daha fazlasını yapacağını görecektir. Unutmayın, şimdi normal sağlığı kastediyoruz, gereksiz gelişmeyi değil. Tensel zevkler düşkünü, normal olma halinin bir tutkunun artışından ziyade azalması anlamına geldiği görecektir. Zaafa düşmüş erkek veya kadın, şimdiye kadar onu depresyona sokan zayıflık yerine bir canlanma ve rahatlama bulacaktır. Bu konuda yanlış anlaşılmak veya yanlış alıntılanmak istemiyoruz. Yogilerin ideali, her yönüyle güçlü, usta ve gelişmiş bir İrade'nin kontrolü altında, yüksek ideallerle canlandırılmış bir bedendir.

Tam Nefes uygulamasında, nefes alma sırasında diyafram kasılır ve ciğerlerin ritmi ile bağlantılı olarak bu organlara nazik bir masaj görevi gören ve hareketlerini uyaran karaciğere, mideye ve diğer organlara hafif bir baskı uygular ve normal işleyişi teşvik eder. Her bir nefes alma, bu dahili egzersize yardımcı olur ve beslenme ve eliminasyon organ-

larına normal bir dolaşım sağlanmasına yardımcı olur. Yüksek veya Orta Solunumda organlar bu iç masajın sağladığı faydayı kaybeder.

Batı dünyası şu anda Fiziksel Kültüre çok önem veriyor, bu iyi bir şey. Ancak coşkularında, dış kasların egzersizinin her şey olmadığını unutmamaları gerekir. İç organların da egzersize ihtiyacı vardır ve Doğa'nın bu egzersiz için planı düzgün nefes almaktır. Diyafram, bu dâhili egzersiz için Doğa'nın başlıca aracıdır. Hareketi, önemli beslenme ve eliminasyon organlarını titreştirir ve her nefes alma ve vermede masaj yapar ve onları yoğurur, içine kan iter, sonra sıkar ve organlara genel bir ton verir. Vücudun kullanılmayan herhangi bir organı veya bölgesi aşama aşama, yavaş yavaş körelir ve düzgün çalışamaz hale gelir ve diyafragmatik hareketin sağladığı iç egzersizin eksikliği, hastalıklı organlara yol açar. Tam Nefes, orta ve üst göğse egzersiz yaptırması yanı sıra diyaframa uygun hareketi verir. Gerçekten de eylem olarak tam tamınadır.

Doğu felsefelerine ve bilimine hiç değinmeden, sadece Batı fizyolojisi açısından bile, bu Tam Nefesin Yogi sistemi, sağlık kazanmak ve onu korumak isteyen her erkek, kadın ve çocuk için hayati önem taşımaktadır. Basitliği, karmaşık ve pahalı "sistemler" aracılığıyla sağlık aramak için servet harcarken, binlerce kişiyi ciddiye almasını engeller. Sağlık kapısını çalıyor ve cevap vermiyorlar. Şüphesiz, duvarcıların reddettiği taş, Sağlık Tapınağı'nın gerçek köşe taşıdır.[1]

[1] İncil'de geçen bir mesele atıftan bulunmaktadır (Y.N.)

## X. BÖLÜM

# GELENEKSEL YOGA UYGULAMALARI

Yogiler arasında oldukça popüler olan üç nefes şeklini aşağıda veriyoruz. İlki, Yogiler arasında bulunan büyük akciğer dayanıklılığının çoğuna atfedilen, Yogi Temizleme Nefesidir. Genellikle bu Temizleme Nefesi ile nefes alma egzersizini bitirirler ve biz bu kitapta bu planı takip ettik. Yüzyıllardır kendilerine aktarılan ve Batılı Fiziksel Kültür öğretmenleri tarafından bazıları Yoga hocalarından "ödünç almış" olmasına rağmen hiçbir zaman geliştirilmeyen Yogi Sinir Canlandırma Egzersizini de veriyoruz. Ayrıca, daha iyi bir Doğu Yogi sınıfının melodik, canlı seslerini büyük ölçüde açıklayan Yogi Vokal Nefesini de veriyoruz. Bu kitabın bu üç alıştırmadan başka bir şey içermemesi durumunda, Batılı öğrenci için paha biçilmez olacağını düşünüyoruz. Bu egzersizleri Doğulu kardeşlerinizden bir hediye olarak alın ve uygulamaya koyun.

### YOGİ TEMİZLEME NEFESİ

Yogilerin, akciğerleri havalandırmanın ve temizlemenin gerekliliğini hissettiklerinde uyguladıkları favori bir nefes alma biçimi vardır. Diğer nefes egzersizlerinin birçoğunu

bu nefesle bitiriyorlar ve biz de bu uygulamayı bu kitapta takip ettik. Bu Temizleyici Nefes akciğerleri havalandırır ve temizler, hücreleri uyarır ve solunum organlarına genel bir ton verir ve genel sağlıklı durumlarına yardımcı olur. Bu etkinin yanı sıra, tüm sistemi büyük ölçüde yenilediği kanıtlanmıştır. Konuşmacılar, şarkıcılar vb. solunum organlarını yorduktan sonra bu nefesi özellikle dinlendirici bulacaktır.

(1) Tam bir nefes alın.

(2) Havayı birkaç saniye tutun.

(3) Dudakları ıslık çalıyormuş gibi büzün (ama yanakları şişirmeyin), ardından açıklıktan büyük bir kuvvetle biraz hava verin. Sonra bir an durun, havayı koruyun ve biraz daha hava verin. Hava tamamen dışarı verilinceye kadar tekrarlayın. Unutmayın ki dudaklardaki açıklıktan havayı vermek için hatırı sayılır bir güç kullanılmalıdır.

Kişi yorulduğunda ve genellikle "tükendiğinde" bu nefes oldukça ferahlatıcı olacaktır. Bir duruşma öğrenciyi onun yararları konusunda ikna edecektir. Bu alıştırma, bu kitapta verilen diğer bazı alıştırmaları bitirmek için kullanıldığından, doğal ve kolay bir şekilde gerçekleştirilebilene kadar uygulanmalı ve iyice anlaşılmalıdır.

## YOGİ SİNİR CANLANDIRICI NEFESİ

Bu, Yogiler tarafından iyi bilinen ve onu insanoğlunun bildiği en güçlü sinir uyarıcılarından ve canlandırıcılardan biri olarak gördükleri bir egzersizdir. Amacı Sinir Sistemini uyarmak, sinir gücünü, enerjiyi ve canlılığı geliştirmektir. Bu egzersiz, önemli sinir merkezlerine dayanmak için uyarıcı bir baskı getirir, bu da tüm sinir sistemini uyarır ve enerjilendirir ve vücudun tüm bölgelerine artan bir sinir gücü akışı gönderir.

(1) Dik durun.

(2) Tam Bir Nefes ile nefes alın ve ciğerlerinizde tutun.

(3) Kollarınızı düz bir şekilde önünüzde uzatın, sadece onları yukarıda tutmaya yetecek kadar güç kullanarak gevşemesine izin verin.

(4) Ellerinizi yavaşça omuzlara doğru geri çekin. Bu esnada kaslarınız hafifçe kasılır ve içe doğru bir kuvvet uygular, yumruklarınız omuzlarınıza değdiğinde ise titretecek kadar sıkın.

(5) Ardından, kasları gergin tutarak yumruklarınızı yavaşça dışarı doğru uzatın ve ardından birkaç kez hızla (hâlâ gergin) geri çekin.

(6) Ağız yoluyla kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(7) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

Bu egzersizin etkinliği büyük ölçüde yumrukların geri çekilme hızına, kasların gerginliğine ve tabii ki akciğerlerin doluluğuna bağlıdır. Bu egzersizi daha iyi anlamanın yolu da uygulamadan geçer.

## YOGİ VOKAL NEFES

Yogilerin sesi geliştirmek için bir nefes alma şekli vardır. Güçlü, pürüzsüz ve net ve harika bir trompet benzeri taşıma gücüne sahip harika sesleri ile dikkat çekiyorlar. Seslerini yumuşak, güzel ve esnek hale getiren bu özel nefes egzersizi biçimini uyguladılar ve ona tarif edilemez, alışılmadık kayma kalitesini büyük bir güçle birleştirdiler. Aşağıda verilen alıştırma, onu sadakatle uygulayan öğrenciye zamanla yukarıda bahsedilen nitelikleri veya Yogi Sesini verecektir. Elbette anlaşılmalıdır ki, bu nefes biçimi sadece ara sıra egzersiz olarak kullanılmalı ve düzenli bir nefes alma biçimi olarak kullanılmamalıdır.

(1) Tam Bir Nefesi çok yavaş ama sürekli olarak burun deliklerinden alın ve nefes alırken olabildiğince fazla zaman ayırın.

(2) Birkaç saniye saklayın.

(3) Geniş açılmış ağızdan havayı tek bir nefeste kuvvetli bir şekilde dışarı atın.

(4) Temizleme Nefesi ile akciğerleri dinlendirin.

Yogi'nin konuşma ve şarkı söylerken ses üretimi teorilerine derinlemesine girmeden, deneyimin onlara bir sesin tınısının, kalitesinin ve gücünün yalnızca boğazdaki ses organlarına bağlı olmadığını öğrettiğini söylemek isteriz, ama yüz kaslar vb. konuyla çok ilgilidir. Büyük göğüsleri olan bazı erkekler, ancak zayıf bir ton üretirken, nispeten küçük göğüsleri olan diğerleri şaşırtıcı güç ve kalitede tonlar üretir. İşte denemeye değer ilginç bir deney: Bir bardağın önünde durun ve ağzınızı sıkıştırın ve ıslık çalın ve ağzınızın şeklini ve yüzünüzün genel ifadesini not edin. Sonra doğal olarak yaptığınız gibi şarkı söyleyin veya konuşun ve farkı görün. Sonra birkaç saniye tekrar ıslık çalmaya başlayın ve ardından dudaklarınızın veya yüzünüzün konumunu değiştirmeden birkaç nota söyleyin ve canlı, yankılanan, net ve güzel bir tonun nasıl üretildiğini görün.

## XI. BÖLÜM

# YEDİ YOGİ GELİŞTİRME EGZERSİZİ

Aşağıdakiler, Yogilerin akciğerleri, kasları, bağları, hava hücrelerini vb. geliştirmek için en sevdiği yedi egzersizdir. Oldukça basit ama olağanüstü etkilidirler. Bu egzersizlerin basitliğinin ilginizi kaybetmenize neden olmasına izin vermeyin, çünkü bunlar Yogiler tarafından yapılan dikkatli deneylerin ve uygulamaların sonucudur ve sayısız karmaşık egzersizin özüdür, temel olmayan kısımları ortadan kaldırıldı ve temel özellikler korundu.

### (1) TUTULAN NEFES

Bu, solunum kaslarını ve akciğerleri güçlendirme ve geliştirme eğiliminde olan çok önemli bir egzersizdir ve sık sık uygulanması da göğsü genişletme eğiliminde olacaktır. Yogiler, akciğerler Tam Nefes ile doldurulduktan sonra ara sıra nefesi tutmanın, sadece solunum organları için değil, beslenme organları, sinir sistemi ve kanın kendisi için çok faydalı olduğunu keşfettiler. Ara sıra nefesi tutmanın, akciğerlerde eski solunum yöntemlerinden kalan havayı arındırma ve kanı daha fazla oksijenlendirme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, tutulan nefesin tüm atık maddeyi

topladığını ve nefes dışarı atıldığında sistemi onlardan tıpkı bir müshil gibi akciğerleri temizlediğini de bilirler. Yogiler, bu egzersizi mide, karaciğer ve kanın çeşitli rahatsızlıkları için tavsiye eder ve ayrıca, genellikle kötü havalandırılan akciğerlerden kaynaklanan ağız kokusunu sık sık rahatlatır. Öğrencilere, büyük yararları olduğu için bu alıştırmaya büyük önem vermelerini öneriyoruz. Aşağıdaki talimatlar size egzersiz hakkında net bir fikir verecektir:

(1) Dik durun.

(2) Tam Bir Nefes Alın.

(3) Havayı rahatça yapabildiğiniz sürece tutun.

(4) Açık ağızdan kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(5) Temizleme Nefesi alıştırması yapın.

İlk başta nefesi yalnızca kısa bir süre tutabileceksiniz, ancak biraz pratik yapmak da büyük bir gelişme gösterecektir. İlerlemenizi not etmek istiyorsanız bir saatle zaman geçirin.

**(2) AKCİĞER HÜCRE STİMÜLASYONU**

Bu egzersiz, akciğerlerdeki hava hücrelerini uyarmak için tasarlanmıştır, ancak yeni başlayanlar aşırıya kaçmamalı ve hiçbir durumda çok fazla abartılmamalıdır. Bazıları ilk birkaç denemeden kaynaklanan hafif bir baş dönmesi yaşayabilir, bu durumda biraz yürüme ve bir süre egzersize ara verme önerilir.

(1) Eller yanlarda olacak şekilde dik durun.

(2) Çok yavaş ve kademeli olarak nefes alın.

(3) Nefes alırken, sürekli yerini değiştirerek parmak uçlarınızla göğsünüze hafifçe vurun.

(4) Akciğerler dolduğunda nefesinizi tutun ve göğsünüze avuç içlerinizle hafifçe vurmaya devam edin.

(5) Temizleme Nefesi alıştırması yapın.

Bilinen en iyi Yogi uygulaması olan bu egzersiz, tüm vücudu destekler ve uyarır. Akciğerlerdeki hava hücrelerinin çoğu, eksik nefes alma nedeniyle atıl hale gelir ve çoğu zaman neredeyse dumura uğrar. Yıllarca kusurlu nefes alma pratiği yapan biri, tüm bu kötü kullanılmış hava hücrelerini Tam Nefes ile aynı anda faaliyete sokmanın o kadar kolay olmadığını görecektir, ancak bu egzersiz istenen sonucu elde etmek için çok etkilidir ve çalışmaya değerdir.

**(3) KABURGA GERME**

Kaburgaların hatırı sayılır esnemeyi sağlayan kıkırdaklar tarafından tutturulduğunu açıkladık. Doğru nefes almada kaburgalar önemli bir rol oynar ve esnekliklerini korumak için ara sıra onlara biraz özel egzersiz yapmak iyi olur. Batılı insanların çoğunun bağımlı olduğu doğal olmayan pozisyonlarda ayakta durmak ya da oturmak, kaburgaları az ya da çok sert ve esnek kılmaya meyillidir ve bu egzersiz aynı şeyi aşmak için çok işe yarayacaktır.

(1) Dik durun.

(2) Ellerinizi uygun şekilde koltuk altlarının altına, baş parmaklarınız arkaya, avuç içlerinizi göğsünüzün yan tarafına ve parmaklarınızı göğsünüzün önüne gelecek şekilde vücudunuzun her iki yanına yerleştirin.

(3) Tam Bir Nefes Alın.

(4) Havayı kısa bir süre tutun.

(5) Sonra yanları hafifçe sıkarken aynı zamanda yavaşça nefes verin.

(6) Temizleyici nefes alıştırması yapın.

Bu egzersizde ölçülü olun ve aşırıya kaçmayın.

**(4) GÖĞÜS GENİŞLETME**

Göğüs, kişinin işi, vb. sebebiyle öne eğilmekten dolayı daralmaya oldukça yatkındır. Bu egzersiz, doğal koşulları eski haline getirmek ve göğsün genişlemesini sağlamak için çok iyidir.

(1) Dik durun.

(2) Tam Bir Nefes Alın.

(3) Havayı tutun.

(4) Her iki kolunuzu öne doğru uzatın ve iki sıkılı yumruğu omuz ile aynı seviyeye getirin.

(5) Ardından, kollar vücudun her iki yana doğru uzanıncaya kadar yumruklarınızı kuvvetlice geri sallayın.

(6) Ardından Pozisyon 4'e geri getirin ve sonra Pozisyon 5'e geri geçin. Birkaç kez tekrarlayın.

(7) Açık ağızdan kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(8) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

Ölçülü olun ve bu egzersizde aşırıya kaçmayın.

**(5) YÜRÜME EGZERSİZİ**

(1) Baş yukarı, çene hafifçe içe, omuzlar geride ölçülü adımlarla yürüyün.

(2) Her adımı 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 sayarak (zihinsel olarak) tam bir Nefes verin ve nefes alımının sekiz sayıma yayılmasını sağlayın.

(3) Daha önce olduğu gibi -1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8- bir adıma kadar sayarak burun deliklerinden yavaşça nefes verin.

(4) Nefesler arasında dinlenin, yürümeye ve saymaya devam edin. 1, 2, 3, 4, 5, 8, 7, 8, bir, bir adıma kadar sayılır.

(5) Yorgun hissetmeye başlayana kadar tekrarlayın. Sonra biraz dinlenin ve devam edin. Günde birkaç kez tekrarlayın.

Bazı Yogiler bu egzersizi 1, 2, 3, 4 sayma sırasında nefesi

tutarak ve ardından sekiz adımlık bir sayıyla nefes vererek değiştirir. Size en uygun görünen planı uygulayın.

**(6) SABAH EGZERSİZİ**

(1) Askeri bir duruşla dik durun, baş yukarıda, gözler önde, omuzlar geride, dizler sabit, eller yanlarda.

(2) Sürekli ve yavaş tam bir Nefes teneffüs ederek vücudu yavaşça ayak parmaklarının üzerinde kaldırın.

(3) Aynı duruşta kalarak nefesinizi birkaç saniye tutun.

(4) Yavaşça ilk pozisyona inin, aynı zamanda havayı burun deliklerinden yavaşça verin.

(5) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

(6) Sağ bacağı tek başına kaldırarak, ardından sol bacağı tek başına kaldırarak değişik şekillerde birkaç kez tekrarlayın.

**(7) DOLAŞIMIN DESTEKLENMESİ**

(1) Dik durun.

(2) Tam bir Nefes için nefes alın ve tutun.

(3) Hafifçe öne doğru eğilin ve bir sopayı veya bastonu sabit bir şekilde ve sıkıca kavrayın ve tüm gücünüzü kademeli olarak kavrayışa verin.

(4) Kavramayı gevşetin, ilk pozisyona geri dönün ve yavaşça nefes verin.

(5) Birkaç kez tekrarlayın.

(6) Temizleme Nefesi ile bitirin.

Bu egzersiz, bir baston veya sopa kullanılmadan, hayali bir baston tutarak, baskı uygulamayla da yapılabilir. Egzersiz, arteryel kanı uçlara sürerek ve venöz kanı, hava ile solunan oksijeni alabilmesi için kalbe ve akciğerlere geri çekerek dolaşımı canlandırmak için favori bir Yoga yöntemidir. Zayıf

dolaşım durumlarında, akciğerlerde solunan artan oksijen miktarını özümsemeye yetecek kadar kan yoktur ve sistem, gelişmiş solunumdan tam olarak yararlanamaz.

Bu gibi durumlarda, özellikle, ara sıra düzenli Tam Nefes egzersizi ile bu egzersizi uygulamak iyidir.

## XII. BÖLÜM

# YEDİ KÜÇÜK YOGİ EGZERSİZİ

Bu bölüm, özel bir isim taşımayan, ancak her biri diğerlerinden farklı ve ayrı olan ve farklı bir amacı olan yedi küçük Yogi Nefes Egzersizinden oluşmaktadır. Her öğrenci, kendi özel durumunun özel gereksinimlerine en iyi şekilde uyarlanmış bu alıştırmalardan birkaçını bulacaktır. Bu alıştırmaları "küçük alıştırmalar" olarak sunmuş olsak da, bunlar oldukça değerli ve kullanışlıdır, yoksa bu kitapta yer almazlardı. Bunlar "Fiziksel Kültür" ve "Akciğer Gelişimi" konusunda yoğunlaştırılmış bir ders verirler ve kolayca bu konular üzerine küçük bir kitap haline getirilebilirler. Yogi Nefesi her egzersizin bir parçasını oluşturduğu için elbette ek bir değere sahiptirler. "Küçük" olarak işaretlendikleri için onları geçmeyin. Bu egzersizlerden bazıları tam da ihtiyacınız olan şey olabilir. Deneyin ve kendiniz karar verin.

### I. EGZERSİZ

(1) Elleriniz yanlarda olacak şekilde dik durun.

(2) Tam Nefes Alın.

(3) Kollarınızı yavaşça kaldırın ve ellerinizi başınızın üzerine değene kadar sabit tutun.

(4) Nefesinizi elleriniz başınızın üzerindeyken birkaç dakika tutun.

(5) Ellerinizi yavaşça yanlara doğru indirin ve aynı anda yavaşça nefes verin.

(6) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**II. EGZERSİZ**

(1) Kollarınız önünüzde düz olacak şekilde dik durun.

(2) Tam Nefesi Soluyun ve saklayın.

(3) Kolları gidebildiği kadar geriye doğru sallayın; daha sonra ilk pozisyona geri dönün; daha sonra birkaç kez tekrarlayın, bu arada nefesi geri verin.

(4) Ağız yoluyla kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(5) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**III. EGZERSİZ**

(1) Kollarınız önünüzde dik durun.

(2) Tam Nefes Alın.

(3) Kolları birkaç kez geriye doğru bir daire şeklinde sallayın. Ardından, nefesi aynı süre tutarak birkaç kez tersine çevirin. Bir yel değirmeninin kanatları gibi dönüşümlü olarak döndürerek bunu değiştirebilirsiniz.

(4) Nefesi ağızdan kuvvetli bir şekilde verin.

(5) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**IV. EGZERSİZ**

(1) Yüzünüz aşağı bakacak şekilde yere yatın ve ellerinizin avuç içleri yanlarınızda yere yaslansın.

(2) Tam Nefesi Soluyun ve saklayın.

(3) Vücudu sertleştirin ve ellerinize ve ayak parmaklarınıza yaslanana kadar kollarınızın gücüyle kendinizi yukarı kaldırın.

(4) Sonra kendinizi orijinal konumuna indirin. Bunu

birkaç kez tekrarlayın.

(5) Ağzınızdan kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(6) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**V. EGZERSİZ**

(1) Avuç içlerinizle duvara yaslanın.

(2) Tam Nefesi Soluyun ve saklayın.

(3) Ağırlığınızı ellerinize vererek göğsünüzü duvara doğru yaklaştırın.

(4) Ardından, vücudunuzun gerginliğini koruyarak yalnızca kol kaslarınızla kendinizi geriye doğru itin.

(5) Ağzınızdan kuvvetli bir şekilde nefes verin.

(6) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**VI. EGZERSİZ**

(1) Kollar yanda dik durun, eller beli tutacak şekilde ve dirsekler yanlara çıkacak şekilde durun.

(2) Tam Nefesi Soluyun ve saklayın.

(3) Bacaklarınızı ve kalçalarınızı sabit tutun ve öne doğru eğilerek aynı anda yavaşça nefes verin.

(4) İlk pozisyona dönün ve başka bir Tam Nefes alın.

(5) Sonra yavaşça nefes vererek geriye doğru eğin.

(6) İlk pozisyona dönün ve Tam bir Nefes alın.

(7) Sonra yavaşça nefes vererek yana doğru bükün. (Sağa ve sonra sola doğru bükerek değiştirin.)

(8) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

**VII. EGZERSİZ**

(1) Omurganızı düzleştirerek dik durun.

(2) Tam bir Nefes için nefes alın, ancak sürekli bir akışta nefes almak yerine, sanki aromatik tuzları veya amonyağı

kokluyormuşsunuz ve çok güçlü bir "nefes" almak istemiyormuşsunuz gibi bir dizi kısa, hızlı "koklama" yapın. Bu küçük nefeslerin hiçbirini vermeyin, akciğer boşluğu dolana kadar birini diğerine ekleyin.

(3) Birkaç saniye saklayın.

(4) Uzun, dinlendirici, iç çekerek burun deliklerinden nefes verin.

(5) Temizleyici Nefes alıştırması yapın.

## XIII. BÖLÜM

# TİTREŞİM VE YOGA RİTMİK SOLUNUMU

Her şey titreşime tabidir. En küçük atomdan en büyük güneşe kadar her şey titreşim halindedir. Doğada mutlak olarak dinlenen hiçbir şey yoktur. Titreşimden yoksun tek bir atom evreni mahveder. Kesintisiz titreşimde evrensel çalışma gerçekleştirilir. Madde sürekli olarak enerji tarafından oynanır ve sonuçta sayısız biçim ve sayısız çeşitlilik ortaya çıkar, ancak bu biçimler ve çeşitler bile kalıcı değildir. Yaratıldıkları anda değişmeye başlarlar ve onlardan sayısız formlar doğar, bu da sırayla değişir ve yeni formlara yol açar ve bu böyle sonsuz art arda devam eder. Biçimler dünyasında hiçbir şey kalıcı değildir ve yine de büyük Gerçeklik değiştirilemez. Formlar sadece görünüştür –gelirler, giderler, ama Gerçek ebedi ve değişmezdir.

İnsan vücudunun atomları sürekli titreşim halindedir. Sürekli değişiklikler oluyor. Birkaç ay içinde bedeni oluşturan maddede neredeyse tam bir değişiklik olur ve şimdi vücudunuzu oluşturan tek bir atom, birkaç ay sonra O'nun içinde neredeyse hiç bulunmayacaktır. Titreşim, sürekli titreşim. Değişim, sürekli değişim...

Tüm titreşimde belirli bir ritim bulunmalıdır. Ritim ev-

reni kaplar. Gezegenlerin güneş etrafında dönmesi; denizin yükselişi ve alçalması; kalbin atışı; gelgitin inişi ve çıkışı; hepsi ritmik kanunlara uyar. Güneşin ışınları bize ulaşır; yağmur aynı yasaya itaat ederek üzerimize iner. Tüm büyüme bu yasanın bir göstergesidir. Tüm hareket, ritim yasasının bir tezahürüdür.

Güneşin etrafındaki devrinde gezegenimiz kadar vücudumuz da ritmik yasalara tabidir. Yogi Nefes Biliminin ezoterik yönünün çoğu, bu bilinen doğa prensibine dayanmaktadır. Yogi, bedenin ritmine girerek, kendisinin istediği sonuçları elde etmek için elinden aldığı büyük miktarda Prana'yı emmeyi başarır. Bundan daha sonra daha ayrıntılı olarak bahsedeceğiz.

Bulunduğunuz beden, denizden karaya akan küçük bir körfez gibidir. Görünüşe göre sadece kendi yasalarına tabi olmasına rağmen, gerçekten okyanusun gelgitlerinin dalgalanmasına tabidir. Büyük yaşam denizi şişiyor ve alçalıyor, yükseliyor ve alçalıyor ve biz onun titreşimlerine ve ritmine cevap veriyoruz. Normal bir durumda, büyük yaşam okyanusunun titreşimini ve ritmini alırız ve ona tepki veririz, ancak bazen girişin ağzı enkazla tıkanmış görünür ve Ana Okyanus ve tezahürlerinden gelen dürtüyü almada başarısız oluruz ve içimizde uyumsuzluk oluşur.

Bir kemandaki bir notanın tekrar tekrar ve aynı ritimle çalınması durumunda, zamanla bir köprüyü yıkacak titreşimlere nasıl ulaşacağını duymuşsunuzdur. Aynı sonuç, bir asker alayı bir köprüden geçtiğinde de geçerlidir; titreşim hem köprüyü hem de alayı yıkmasın diye böyle bir durumda her zaman "adımın kırılması", yani düzensiz yürüyüş emri verilir. Ritmik hareketin etkisinin bu tezahürleri, size ritmik solunumun vücut üzerindeki etkisi hakkında bir fikir

verecektir. Tüm vücut titreşiminden etkilenir ve irade ile uyumlu hale gelir. Akciğerlerin ritmik hareketini sağlar ve böylesine tam bir uyum içinde iken iradeden gelen emirlere hemen cevap verir. Vücudun bu şekilde uyum sağlamasıyla Yogi, iradenin emriyle vücudun herhangi bir yerindeki dolaşımı arttırmakta zorluk çekmez ve aynı şekilde artan bir sinir güç akımını herhangi bir bölüme veya organa yönlendirebilir, uyarabilir ve güçlendirebilir.

Aynı şekilde Yogi ritmik nefesle "akışı yakalar" ve büyük ölçüde artan miktarda prana emebilir ve kontrol edebilir, ki bu sonra iradenin emrine girer. Başkalarına düşünceler göndermek ve düşünceleri aynı titreşimde olan herkesi ona çekmek için bir araç olarak kullanabilir ve kullanır. Günümüzde Batı dünyasında deneklerin bu kadar ilgi uyandırdığı ancak yüzyıllardır Yogiler tarafından bilinen telepati, düşünce aktarımı, zihinsel şifa, mesmerizm vb. fenomenleri büyük ölçüde artırılabilir ve çoğaltılabilir. Düşüncelerini gönderen kişi bunu ritmik nefesten sonra yapar. Ritmik nefes, zihinsel iyileşmeyi, manyetik iyileşmeyi vb. değerleri yüzde birkaç kez artıracaktır.

Ritmik nefeste edinilmesi gereken esas şey zihinsel ritim fikridir. Müzik hakkında herhangi bir şey bilenler için ölçülü sayma fikri tanıdık gelir. Diğerlerine, askerin ritmik adımları bir fikir verebilir: "Sol, sağ; sol, sağ; sol, sağ; bir, iki, üç, dört; bir, iki, üç, dört" gibi.

Yogi ritmik nefes zamanını, kalbinin atışına karşılık gelen bir birime dayandırır. Kalp atışı farklı kişilere göre değişir, ancak her kişinin kalp atışı birimi, ritmik nefes alışında o birey için uygun ritmik standarttır. Parmaklarınızı nabzınızın üzerine yerleştirerek normal kalp atışınızı belirleyin ve ardından ritim olana kadar "1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6,"

vb. zihninize sıkıca sabitleninceye kadar sayın. Biraz pratik yapmanız ritmi düzeltir, böylece onu kolayca yeniden üretebilirsiniz. Yeni başlayan kişi genellikle yaklaşık altı darbe biriminde nefes alır, ancak bunu pratik yaparak büyük ölçüde artırabilecektir.

Ritmik nefes için Yogi kuralı, nefes alma ve verme birimlerinin aynı olması; tutma ve nefesler arasındaki birimlerin nefes alma ve verme sayısının yarısı olması gerektiğidir.

Aşağıdaki Ritmik Nefes alıştırmasında, daha sonra değineceğimiz çok sayıda diğer alıştırmanın temelini oluşturduğu için iyice ustalaşmalıdır.

(1) Bir sandalyede omuzlar hafifçe arkaya doğru atılmış ve eller rahatça kucakta duracak şekilde göğsü, boynu ve başı olabildiğince düz bir çizgide tuttuğunuzdan emin olarak, kolay bir duruşta dik oturun. Bu pozisyonda gövdenin ağırlığı büyük ölçüde kaburgalar tarafından desteklenir ve pozisyon kolaylıkla korunabilir. Yogiler, göğsün içe çekilmesi ve karnın dışarı çıkması durumunda iyi ritmik nefes alınamayacağını keşfetmiştir.

(2) Altı nabız birimi sayarak bir Tam Nefesi yavaşça soluyun.

(3) Üç nabız birimi sayarak saklayın.

(4) Altı nabız birimi sayarak burun deliklerinden yavaşça nefes verin.

(5) Akciğerlerin alabildiğine boş olduğu nefesler arasında üç nabız atışı sayın.

(6) Birkaç kez tekrarlayın, ancak başlangıçta kendinizi yormaktan kaçının.

(7) Egzersizi bitirmeye hazır olduğunuzda, sizi dinlendirecek ve ciğerlerinizi temizleyecek temizleme nefesi uygulayın.

Biraz pratik yaptıktan sonra, yaklaşık on solunum birimi tüketilene kadar nefes alma ve vermenin süresini artırabileceksiniz. Bu artışta, nefesi tutma ve nefesler arasındaki akciğerlerin boş olduğu birimlerin nefes alma ve verme birimlerinin yarısı olması gerektiğini unutmayın.

Nefesin süresini uzatmak için aşırıya kaçmayın, ancak nefesin uzunluğundan daha önemli olan "ritmi" edinmeye mümkün olduğunca çok dikkat edin. Egzersiz yapın ve tüm vücudunuzda titreşim hareketinin ritmini neredeyse "hissedinceye" kadar bunu deneyin. Biraz pratik ve azim gerektirecek, ancak gelişiminizden duyduğunuz zevk, görevi kolay hale getirecek. Yogiler en sabırlı ve azimli kişilerdir ve büyük kazanımları büyük ölçüde bu niteliklere sahip olmaları sayesindedir.

## XIV. BÖLÜM

# YOGİ PSİŞİK SOLUNUM OLGUSU

Yogi Ritmik Nefesi'ndeki talimatlar haricinde, şimdiye kadar bu kitapta verilen egzersizlerin çoğu fiziksel efor ile ilgilidir ve kendi içinde çok önemli olmakla birlikte Yogiler tarafından da psişik ve ruhsal çabalar için önemli bir temel karşıladığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, konunun fiziksel aşamasını bir kenara atmayın veya hafife almayın, çünkü sağlam bir zihni desteklemek için sağlam bir vücuda ihtiyaç duyulur ve ayrıca bedenin, ruhun ışığını yakan lamba ve Ego'nun tapınağı olduğunu hatırlayın. Her şey yerinde iyidir ve her şeyin bir yeri vardır. Gelişmiş insan, bedeni, zihni ve ruhu tanıyan ve her birine hakkını veren "her yönüyle gelişmiş insandır". Herhangi birinin de ihmal edilmesi, er ya da geç düzeltilmesi gereken bir hatadır ve faizle geri ödenmesi gereken bir borçtur.

Şimdi, Yogi Nefes Biliminin Psişik aşamasını bir dizi egzersiz şeklinde ele alacağız, her egzersiz beraberinde açıklamasını da taşıyor.

Her egzersizde ritmik solunma, belirli istenilen sonuçlarının "düşüncesini taşıma" talimatlarıyla birlikte verildiğini fark edeceksiniz. Bu zihinsel tutum, İrade'ye gücünü uygulayacağı açık bir yol verir. Bu çalışmada, irade gücü konusu-

na giremeyeceğiz, zira bu konu hakkında biraz bilgi sahibi olduğunuzu varsaymalıyız. Konuya aşina değilseniz, alıştırmaların gerçek uygulamasının size herhangi bir miktardaki teorik öğretiden çok daha net bir bilgi vereceğini göreceksiniz, çünkü eski Hindu atasözünün dediği gibi: "Bir hardal tanesini tadan kişi, lezzetini bir filin taşıyacağı kadar hardal tohumu görenden daha fazla bilir."

### (1) YOGİ PSİKİK SOLUNUM İÇİN GENEL YÖNERGELER

Tüm Yogi Psişik Nefeslerinin temeli, son bölümde verdiğimiz talimat olan Yogi Ritmik Nefesi'dir. Aşağıdaki alıştırmalarda, gereksiz tekrardan kaçınmak için, sadece "Ritmik Nefes Al" diyeceğiz ve ardından psişik gücün uygulanması için talimat vereceğiz veya ritmik nefes titreşimleriyle bağlantılı olarak çalışan yönlendirilmiş İrade gücü vereceğiz. Biraz pratik yaptıktan, ilk ritmik nefesten sonra saymanıza gerek kalmayacağını göreceksiniz, çünkü zihin zaman ve ritim fikrini kavrayacak ve neredeyse otomatik olarak ritmik nefes alabileceksiniz. Bu, iradenin yönlendirmesi altında psişik titreşimlerin gönderilmesi için zihni duru ve açık bırakacaktır. (İrade kullanımıyla ilgili talimatlar için aşağıdaki ilk alıştırmaya bakın.)

### (2) PRANA DAĞITIMI

Eller Solar Pleksus üzerinde (kaburgaların ayrılmaya başladığı mide çukurunun üzerinde) tamamen gevşemiş bir şekilde yere veya yatağa düz bir şekilde uzanarak ritmik nefes alın. Ritim tam olarak kurulduktan sonra, her nefes alışının, sinir sistemi tarafından alınacak ve Solar Pleksus'da depolanacak olan Evrensel Kaynaktan prana veya yaşamsal enerjisi

almasını iradenizle gerçekleştirin. Her nefes vermede, prana veya yaşamsal enerjinin vücudun her yerine, her organa ve bölgeye, her kas, hücre ve atoma; sinir, arter ve damara; başınızın üstünden ayaklarınızın tabanına dağıtılmasını iradeyle yönlendirin. Her siniri canlandırmak, güçlendirmek ve uyarmak; her sinir merkezini yeniden şarj etmek; sistemin her yerine enerji, kuvvet ve güç göndermeyi iradeyi uygularken, akan prana'nın, akciğerlerden içeri giren ve aynı anda Solar Pleksus tarafından alınmasının zihinsel bir resmini oluşturmaya çalışın. Sonra nefes verme çabasıyla, sistemin tüm bölümlerine, parmak uçları ve ayak parmaklarına kadar dağıtın. İrade'yi zorlamalı bir çabayla kullanmak gerekli değildir. Basitçe üretmek istediğinizi komuta etmek ve sonra bunun zihinsel resmini yapmak gerekli olan tek şeydir. Zihinsel resimdeki sakin komuta, yalnızca gücü gereksiz yere kullanan, zorla itekleyenden çok daha iyidir. Yukarıdaki egzersiz çok faydalıdır ve sinir sistemini büyük ölçüde tazeler ve güçlendirir ve vücudun her yerinde dinlendirici bir his yaratır. Özellikle kişinin yorgun olduğu veya enerji eksikliği hissettiği durumlarda faydalıdır.

**(3) AĞRI ÖNLEME**

Uzanarak veya sırtınız dik oturarak, ritmik nefes alın ve prana'yı soluduğunuzu düşünün. Sonra nefes verirken, dolaşımı ve sinir akımını yeniden o yerde kurmak için pranayı ağrılı kısma gönderin. Sonra ağrılı durumu dışarı atmak amacıyla solunumla içinize daha fazla prana çekin; sonra acıyı dindirdiğinizi düşünerek nefes verin. Yukarıdaki iki zihinsel komutu dönüştürerek tekrarlayın ve bir nefes vermede bölgeyi uyarın ve bir sonraki ile ağrıyı giderin. Bunu yedi nefes boyunca sürdürün, ardından Temizleyici Nefes

alıştırması yapın ve bir süre dinlenin. Sonra, çok geçmeden rahatlama gelene kadar tekrar deneyin. Yedi nefes tamamlanmadan önce birçok ağrının giderildiği keşfedilecektir. Ağrılı kısmın üzerine elinizi yerleştirirseniz, daha hızlı sonuç alabilirsiniz. Prana akımını koldan aşağıya parmak uçlarının dışından ağrılı kısma gönderin.

**(4) DOLAŞIMI YÖNETMEK**

Uzanarak veya dik oturarak, ritmik nefes alın ve nefes vermelerle kusurlu dolaşımlı bölgeye sevk edin. Bu, ayakların soğuk olduğu veya baş ağrısı durumlarında etkilidir, iki durumda da kan aşağı gönderilir, ilk durumda ayakları ısıtır, ikincisi ise beyni aşırı basınçtan korur. Baş ağrısı durumunda, önce yukarıda açıklanan Ağrı Önleme'yi deneyin, ardından kanı aşağı doğru gönderin. Kan dolaşımı aşağı doğru hareketlendiğinde bacaklarınızda bir sıcaklık hissedeceksiniz. Dolaşım büyük ölçüde iradenin kontrolü altındadır ve ritmik nefes alma işi kolaylaştırır.

**(5) KENDİNE ŞİFA VERME**

Rahat bir şekilde yatarken ritmik nefes alın ve bol miktarda prana solunmasını sağlayın. Nefes vermelerle, pranayı hastalıklı bölgeyi uyarmak niyetiyle gönderin. Ayrıca sırayla, hastalıklı durumun ortadan kaybolduğu ve nefes vermeyle vücuttan zihinsel bir emirle dışarıya atıldığını görselleştiriniz. Bu egzersizde ellerinizi kullanın, vücudu baştan başlayarak hastalıklı bölgeye indiriniz. Elleri sırayla veya başkalarını iyileştirmek için kullanırken, prana'nın koldan aşağıya ve parmak uçları yoluyla vücuda aktığı, böylelikle bölgeye ulaştığı ve onu iyileştirdiği şeklindeki zihinsel imajı her zaman tutun. Elbette, bu kitapta çeşitli hastalık türleri-

ni ayrıntılı olarak ele almak yerine sadece genel talimatlar verebiliriz, ancak alıştırmanın, vakanın uyması için biraz değiştirerek biraz uyarlanması harika sonuçlar verecektir. Yogiler iki elini de etkilenen bölgeye yerleştirme ve ardından ritmik olarak nefes almayla, prana'yı hastalıklı organa ve bölgeye pompaladıkları zihinsel imajını tutarak, onu uyarma ve hastalıklı koşulları dışarı atma yöntemini izlerler. Bu aynı bir kovaya temiz suyu pompalayarak temiz suyu artırmak ve kirli suyu çıkarmak gibidir. Bu yöntemde, pompanın zihinsel imajı net bir şekilde tutulursa çok etkilidir, nefes alma pompa kolunun kaldırılmasını ve nefes verme asıl pompalama işlemini temsil eder.

**(6) BAŞKALARINA ŞİFA VERME**

Prananın ruhsal şifada yerini bu burada ayrıntılı olarak ele alamayız, çünkü kitabın amacını aşacaktır. Ancak size basit, açık talimatlar verebiliriz ve böylece başkalarını iyileştirmek için çok yararlı olmanızı sağlayabiliriz. Unutulmaması gereken temel ilke, ritmik nefes alıp verme ve kontrollü düşünce ile önemli miktarda prana emebilmeniz ve onu başka bir kişinin vücuduna geçirebilmeniz, zayıflamış bölgeleri ve organları uyarabilmeniz ve sağlık kazandırarak hastalıkları dışarı atabilmenizdir. Öncelikle arzu edilen durumun o kadar net bir zihinsel görüntüsünü oluşturmayı öğrenmelisiniz ki, prana akışını ve kollarınızdan aşağıya ve parmak uçlarınızdan hastanın vücuduna akan gücü gerçekten hissedebileceksiniz. Ritim iyice yerleşene kadar birkaç kez ritmik nefes alın, ardından ellerinizi hastanın vücudunun etkilenen kısmına yerleştirin ve hafifçe dokunmalarına izin verin. Daha sonra, önceki alıştırmada (Kendine Şifa Verme) açıklanan "pompalama" işlemini izleyin ve hastalıklı durum

ortadan kalkana kadar hastayı prana ile doldurun. Arada bir ellerinizi kaldırın ve sanki hastalıklı durumu atıyormuşsunuz gibi parmaklarınızı "hafifçe silkeleyin". Bunu ara sıra yapmak ve ayrıca tedaviden sonra elleri yıkamak iyidir, aksi takdirde hastanın hastalıklı durumunun zerrecikleri size geçebilir. Ayrıca tedaviden sonra birkaç kez Temizleme Nefesi uygulayın. Tedavi sırasında, prana'nın hastaya tek ve sürekli bir akımda dökülmesine izin verin, böylece hastayı evrensel prana kaynağına bağlayan ve sizin yalnızca içinden serbestçe akmasına izin veren pompalama makinesi olmanızı sağlayın. Ellerinizi fazla çalıştırmanız gerekmiyor, sadece prana'nın etkilenen bölgelerine serbestçe ulaşması yeterlidir. Ritmik solunum, ritmi normal tutarak pranaya serbest geçiş sağlaması için tedavi sırasında sık sık uygulanmalıdır. Elleri çıplak deri üzerine yerleştirmek daha iyidir, ancak bunun tavsiye edilmediği veya mümkün olmadığı durumlarda onları giysinin üzerine yerleştirin. Yukarıdaki yöntemi tedavi sırasında ara sıra parmaklar hafifçe ayrı tutularak parmak uçları ile nazikçe ve yumuşak bir şekilde okşayarak, değiştirin. Bu hasta için çok rahatlatıcı. Uzun süre ayakta kalmanız durumunda, zihinsel emri, duruma göre "dışarı çık, dışarı çık" veya "güçlü ol, güçlü ol" gibi kelimelerle desteklemek ve iradeyi pekiştirmek için faydalı bulabilirsiniz. Vakanın ihtiyaçlarına uyacak şekilde bu talimatları uyarlayın ve duruma göre kendi takdir ve yaratıcılığınızı kullanın. Size genel ilkeleri verdik ve bunları yüzlerce farklı şekilde uygulayabilirsiniz. Yukarıda verilen görünüşe göre basit olan talimat, eğer dikkatlice çalışılırsa ve uygulanırsa, önde gelen "manyetik şifacıların" yapabildikleri her şeyi başarmanızı sağlayacaktır, her ne kadar "sistemleri" daha karmaşık ve şatafatlı olsa da. Pranayı bilgisizce kullanıyorlar ve ona "manyetizma" diyor-

lar. Ritmik nefes alıp vermeyi "manyetik" tedavileriyle birleştirirlerse, verimliliklerini ikiye katlarlar.

**(7) UZAKTAN ŞİFA**

Gönderenin düşüncesiyle renklendirilen Prana, uzaktan onu almaya istekli olan kişilere yansıtılabilir ve bu şekilde yapılan şifa çalışması olabilir. Batı dünyasında son yıllarda çokça duyulan "açıktan şifa"nın sırrı budur. Şifacının düşüncesi pranasını biçimlendirerek gönderir ve uzayda parlayarak hastanın psişik mekanizmasında yer bulur. Görünmezdir ve radyo dalgaları gibi, aradaki engellerden geçer ve onu almaya uyumlu kişiyi arar. Kişileri uzaktan tedavi etmek için, onlarla uyum içinde olduğunuzu hissedene kadar onların zihinsel bir imajını oluşturmalısınız. Bu, şifacının zihinsel imgesine bağlı psişik bir süreçtir. Bir yakınlık duygusuyla tezahür eden yakınlık hissini, kurulduğunda hissedebilirsiniz. Bu, tarif edebileceğimiz kadar açık. Biraz pratikle elde edilebilir ve bazıları ilk denemede alır. Uyum sağlandığında, uzaktaki hastaya zihinsel olarak şunu söyleyin: "Size, sizi canlandıracak ve iyileştirecek hayati bir güç kaynağı gönderiyorum." Sonra, prana'yı, her ritmik nefeste zihninizden ayrılan ve anında uzayda seyahat eden ve hastaya ulaşan ve onu iyileştiren bir şekilde hayal edin. Tedavi için belirli saatleri ayarlamanıza gerek yoktur, ancak dilerseniz bunu yapabilirsiniz. Hastanın alıcı durumuna, kendisini sizin psişik gücünüze açmış olmasına, doğru zamanda doğru titreşimleri göndermenize bağlıdır bu. Saatler konusunda anlaşırsanız, bu daha kolay olur. Yukarıdakiler, Batı dünyasının "açıktan şifa"nın temelindeki büyük ilkedir. Biraz pratik yaparak, siz de en tanınmış şifacılar gibi yapabilirsiniz.

## XV. BÖLÜM

# YOGİ PSİŞİK SOLUNUMUN DAHA FAZLA OLGUSU

### (1) DÜŞÜNCE PROJEKSİYONU

Düşünceler, son bahsedilen yöntemi (Uzaktan Şifa) izleyerek yansıtılabilir ve diğerleri, bu şekilde gönderilen düşüncenin etkisini hissedecekler, hiçbir kötü düşüncenin, düşünceleri iyi olan başka bir kişiye asla zarar veremeyeceği her zaman hatırlanacaktır. İyi düşünceler her zaman kötü olanlara olumludur ve kötü düşünceler her zaman iyiye olumsuzdur. Bununla birlikte, biri ona bu şekilde düşünce dalgaları göndererek, prana'yı iletmek istediği mesajla yükleyerek bir başkasının ilgisini ve dikkatini uyandırabilir. Başkasının sevgisini ve sempatisini arzuluyorsanız ve ona karşı sevgi ve sempati duyuyorsanız, güdülerinizin saf olması koşuluyla ona bu tür düşünceleri etkili bir şekilde gönderebilirsiniz. Ancak, masum taraf etkilenmezken, asla bir başkasını incitmek için veya saf olmayan veya bencil nedenlerle etkilemeye çalışmayın, çünkü bu tür düşünceler yalnızca iki kat güçle göndericiye geri döner ve onu incitir, masum taraf etkilenmez. Meşru olarak kullanıldığında psişik güç sorun değil, ancak "kara büyü" ya da yanlış ve kutsal olmayan kullanımlarına dikkat edin, çünkü bu tür girişimler bir dinamo

ile oynamak gibidir ve bu tür şeylere teşebbüs eden kişi kesinlikle eylemin sonucu tarafından cezalandırılacaktır. Bununla birlikte, saf olmayan güdülere sahip hiç kimse büyük ölçüde psişik güç elde edemez ve saf bir kalp ve zihin, uygunsuz psişik güce karşı yenilmez bir kalkandır. Kendinizi saf tutun ve hiçbir şey size zarar veremez.

**(2) BİR AURA OLUŞTURMA**

Zihin düzeni düşük kişilerin yanında olursanız ve düşüncelerinin iç karartıcı etkisini hissederseniz, birkaç kez ritmik nefes alıp, böylece ek bir prana kaynağı oluşturun ve ardından zihinsel imge yöntemiyle sizi çevreleyen ve kaba düşüncelerden ve başkalarının rahatsız edici etkilerinden koruyacak yumurta şeklinde bir düşünce aurasını oluşturunuz.

**(3) KENDİNİZİ ŞARJ ETMEK**

Hayati enerjinizin azaldığını ve yeni bir kaynağı hızlı bir şekilde depolamanız gerektiğini düşünüyorsanız, en iyi plan ayakları birbirine yakın (tabii ki yan yana) yerleştirmek ve en rahat şekilde her iki elinizin parmaklarını birbirine kenetlemektir. Bu, devreyi olduğu gibi kapatır ve ayak ve parmak uçlarından prananın kaçmasını önler. Ardından birkaç kez ritmik nefes alın. Yeniden şarj olmanın etkisini hissedeceksiniz.

**(4) DİĞER KİŞİLERİ ŞARJ ETMEK**

Bir arkadaşın zindelikten yoksun olması durumunda, ayak parmaklarınız onunkine dokunacak şekilde onun önünde oturarak ve ellerini tutarak yardım edebilirsiniz. Sonra ikiniz de ritmik nefes alın. Sonra onun sistemine pra-

na göndermenin zihinsel görüntüsünü oluşturursunuz ve o da, pranayı almanın zihinsel görüntüsünü zihninde tutsun. Zayıf zindelik veya pasif iradeye sahip kişiler, bunu deneyimlerken dikkatli olmalıdır, çünkü kötü emellere sahip bir kişinin pranası, o kişinin düşünceleri ile renklendirebilir ve ona zayıf kişi üzerinde geçici bir etki sağlayabilir. Bununla birlikte, bu durumda Temizleme Nefesi ile devreyi kapatarak (daha önce bahsedildiği gibi) ve birkaç ritmik nefes alarak bu tür bir etkiyi kolayca bertaraf edebilirsiniz.

### (5) SUYUN ŞARJ EDİLMESİ

Ritmik olarak nefes alıp sol elinizle bir bardak suyu altından tutarsanız ve ardından sağ elinizin parmaklarını bir araya getirerek sanki parmak uçlarınızdan su damlatıyorsunuz gibi üzerinde hafifçe sallayarak prana ile yükleyebilirsiniz. Suya geçen prana'nın zihinsel görüntüsü de akılda tutulmalıdır. Bu şekilde yüklenen su, özellikle prana transferinin zihinsel görüntüsüne şifa verici bir düşünce eşlik ediyorsa, zayıf veya hasta kişileri uyarıcı olur. Tehlike büyük ölçüde azaltılmış olsa da son alıştırmada verilen uyarı, tabii bu uygulamada da geçerlidir.

### (6) ZİHİNSEL KALİTELERİN KAZANILMASI

Beden sadece iradenin yönlendirmesi altında zihin tarafından kontrol edilmez, aynı zamanda zihnin kendisi de kontrol edici iradenin uygulanmasıyla eğitilebilir ve geliştirilebilir. Batı dünyasının "Zihin Bilimi" vb. olarak bildiği şey, Yogilerin asırlardır bildiği gerçeklerin bazı kısımlarını Batı'ya kanıtladı. Sadece iradenin bu yönde sakin talebi harikalar yaratacaktır, ancak zihinsel egzersize ritmik nefes eşlik ederse, etki büyük ölçüde artar. Arzu edilen nitelikler,

ritmik nefes alma sırasında arzulanan şeyin uygun zihinsel imajının tutulmasıyla elde edilebilir. Bu yöntemle denge, öz kontrol, çekici özellikler, güç vb. nitelikler elde edilebilir. İstenmeyen nitelikler karşıt olanları geliştirilerek ortadan kaldırılabilir. "Tedaviler" ve "olumlamalar" gibi "Zihin Bilimi" alıştırmalarının, herhangi biri veya tümü Yogi Ritmik Nefesi ile kullanılabilir. Aşağıdakiler, istenen zihinsel niteliklerin edinilmesi ve geliştirilmesi için iyi bir genel alıştırmadır:

Pasif bir tavırla uzanın veya dik oturun. Kendinizi geliştirmek istediğiniz nitelikler için, o niteliklere sahip olarak görün ve o nitelikleri zihninizden geliştirmesini talep edin. Zihinsel resmi sıkıca tutarak ritmik nefes alın. Mümkün olduğunca zihinsel tabloyu yanınızda taşıyın ve zihninizde kurduğunuz ideale ulaşmaya çalışın. Kendinizi yavaş yavaş idealinize doğru büyürken bulacaksınız. Nefes alıp verme ritmi zihnin yeni düzenlemeler oluşturmasına yardımcı olur ve Batı sistemini takip eden öğrenci "Zihin Bilimi" çalışmalarında Yogi Ritmik'i harika bir müttefik olarak bulacaktır.

### (7) FİZİKSEL KALİTELERİN KAZANILMASI

Fiziksel nitelikler, zihinsel niteliklerle bağlantılı olarak yukarıda belirtilen aynı yöntemlerle elde edilebilir. Elbette, kısa erkeklerin uzun boylu yapılabileceğini veya kesilen uzuvların yenileneceğini veya benzeri mucizeler yapılabileceğini söylemiyoruz. Ancak yüz ifadesinde değişiklik gibi, genel fiziksel özellikler, ritmik nefes almanın eşlik ettiği İrade'nin kontrolü ile gelişir. Bir insan nasıl düşünürse öyle görünür, hareket eder, yürür, oturur vb. Vücudun herhangi bir bölümünü geliştirmek isterseniz, ritmik nefes alırken, o bölgeye artan miktarda prana veya sinir gücü gönderdiğinizi zihinsel olarak görselleştiriniz, canlılığını artırıp gelişti-

rerek dikkatinizi ona yönlendirin. Bu yöntem, geliştirmek istediğiniz vücudun herhangi bir bölgesi için eşit derecede geçerlidir. Birçok Batılı sporcu egzersizlerinde bu yöntemin bir benzerini kullanır. Şimdiye kadar bizim talimatlarımızı izleyen öğrenci, yukarıdaki çalışmada Yogi ilkelerini uygulamanın nasıl olduğunu kolayca anlayacaktır. Genel egzersiz kuralı önceki alıştırmadakiyle aynıdır (Zihinsel Nitelikleri kazanmak). Önceki sayfalarda fiziksel rahatsızlıkların tedavisi konusuna değindik.

**(8) DUYGULARI KONTROL ETMEK**

Korku, Endişe, Kaygı, Nefret, Öfke, Kıskançlık, İmrenme, Melankoli, Heyecan, Keder gibi istenmeyen duygular İrade kontrolüne yatkındır ve bu gibi durumlarda öğrenci "talep ederken" ritmik nefes alıştırması yapılıyorsa İrade'nin daha kolay işlemesi sağlanır. Aşağıdaki egzersiz Yoga öğrencileri tarafından en etkili bulundu, ancak ileri Yogi buna çok az ihtiyaç duysa da, ruhsal olarak onların ötesine geçerek bu istenmeyen zihinsel niteliklerden çoktan kurtulmuştur. Ancak Yogi öğrencileri gelişme kaydederken, bu egzersizin kendilerine çok yardımcı olduğunu düşünür.

Ritmik nefes alın, dikkati Solar Pleksus üzerinde yoğunlaştırın ve ona zihinsel "Defol" komutunu gönderin. Nefes vermeye başladığınız anda, zihinsel emri kesin bir şekilde gönderin ve solunan nefesle dışlanacak istenmeyen duyguların zihinsel resmini oluşturun. Yedi kez tekrarlayın ve Temizleme Nefesi ile bitirin ve sonra ne kadar iyi hissettiğinizi görün. Zihinsel emir "samimi olarak" verilmelidir, çünkü önemsenmeyen şeyler işe yaramayacaktır.

## (9) CİNSEL ENERJİNİN DÖNÜŞTÜRÜLMESİ

Yogiler, her iki cinsiyette de üreme ilkesinin kullanımı ve istismarı konusunda büyük bilgiye sahiptir. Bu ezoterik bilginin bazı ipuçları sızmıştır ve bu konuda Batılı yazarlar tarafından kullanıldı ve bu yolla çok şey başarıldı. Bu küçük kitapta konuya kısaca değinmekten fazlasını yapamayız ve teorinin yalın bir sözü dışında her şeyi atlayarak, öğrencinin cinsel enerjisini boşa harcamak yerine tüm sistem için canlılığa dönüştürülmesini sağlayacak pratik bir nefes alma egzersizi yapacağız. Cinsel enerjisi yaratıcı enerjidir ve sistem tarafından alınıp güç ve canlılığa dönüştürülebilir, böylece üretim yerine yenilenme amacına hizmet eder. Batı dünyasının gençleri bu temel ilkeleri zamanında anlayabilseydi, yıllar sonra sefalet ve mutsuzluktan daha kolay kurtulacak ve zihinsel, ahlaki ve fiziksel olarak daha güçlü olacaklardı.

Cinsel enerjisinin bu dönüşümü, onu uygulayanlara büyük bir canlılık verir. Onlardan yayılan ve "kişisel manyetizma" olarak adlandırılan şeyde tezahür edecek olan büyük yaşamsal güçle dolu olacaklar. Bu şekilde dönüştürülen enerji yeni kanallara dönüştürülebilir ve büyük avantaj için kullanılabilir. Doğa, amacı yaratmak olduğu için, prana'nın en güçlü tezahürlerinden birini üreme cinsel enerjisine yoğunlaştırmıştır. En büyük miktardaki yaşam gücü, en küçük alanda yoğunlaşmıştır. Üreme organı yaşamındaki en güçlü depolama bataryasıdır ve gücü yukarı doğru çekilebilir ve kullanılabilir, ayrıca üremenin olağan işlevlerinde kullanılabilir veya şehvetle boşa harcanabilir. Öğrencilerimizin çoğu üreme teorileri hakkında bir şeyler biliyor ve bunları kanıtlamaya çalışmadan yukarıdaki gerçekleri belirtmekten daha fazlasını yapamayız.

Yogi'nin cinsel enerjisini dönüştürmek için çalışması ba-

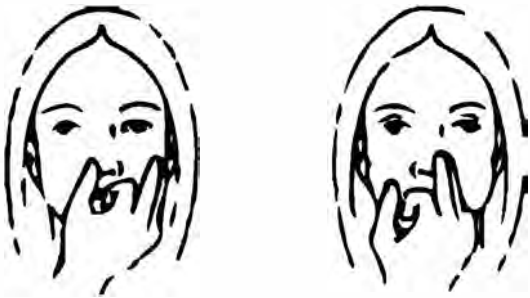
sittir. Ritmik solunum ile birleştirilir ve kolaylıkla gerçekleştirilebilir. Herhangi bir zamanda uygulanabilir, ancak kişi içgüdüyü en güçlü şekilde hissettiğinde, cinsel enerjisinin tezahür ettiği ve dirilme amaçları için en kolay şekilde dönüştürülebildiği zaman özellikle tavsiye edilir. Alıştırma şu şekildedir: Zihninizi Enerji fikrine sabitleyin ve sıradan cinsel düşüncelerden veya hayallerden uzak tutun. Bu düşünceler aklınıza gelirse cesaretiniz kırılmasın, bedeni ve zihni güçlendirmek için kullanmayı düşündüğünüz bir gücün tezahürleri olarak kabul edin. Pasif bir şekilde uzanın veya dik oturun ve cinsel enerjiyi, yaşamsal enerjinin yedek gücü olarak dönüştürüleceği ve depolanacağı Solar Pleksusa çekme fikrine odaklanın. Sonra ritmik bir şekilde nefes alıp, her solumada üreme enerjisini çekmenin zihinsel görüntüsünü oluşturun. Her nefes alışınızda, enerjinin üreme organizasyonundan Solar Pleksus'a çekilmesi için İrade emri verin. Ritim oldukça sağlamsa ve zihinsel görüntü netse, enerjinin yukarı doğru geçişinin bilincinde olacak ve onun uyarıcı etkisini hissedeceksiniz. Zihinsel gücün artmasını arzu ediyorsanız, zihinsel emri vererek ve beyne iletimin zihinsel görüntüsünü tutarak onu Solar Pleksus yerine beyne çekebilirsiniz.

Zihinsel yaratıcı iş ya da bedensel yaratıcı çalışma yapan erkek ya da kadın, yukarıdaki alıştırmayı takip ederek, enerjiyi nefesle çekip nefes verişleriyle göndererek işlerinde bu yaratıcı enerjiyi kullanabilecektir. Bu son egzersiz biçiminde, sadece iş için ihtiyaç duyulan miktar yapılan işe geçecek, kalan miktar Solar Pleksus'ta depolanacaktır. Elbette, hazırlanan ve kullanılan şey üreme sıvıları değil, kullanılmakta olan eteri pranik enerjidir, yani üreme işlevinin ruhu olduğunu anlayacaksınız. Dönüştürme egzersizi sırasında başın

doğal olarak öne eğilmesine izin vermek olağandır.

### (10) BEYİN STİMÜLATÖRÜ

Yogiler, aşağıdaki egzersizi, net düşünme ve akıl yürütme amacıyla beynin hareketini uyarmada çok yararlı bulmuşlardır. Beyni ve sinir sistemini temizlemede harika bir etkiye sahip olan bu egzersiz, hem daha iyi çalışmalar yapmak hem de zorlu zihinsel emekten sonra zihni temizle aracı olarak çok yararlı bir şekilde kullanılabilir.



Dik bir pozisyonda oturun, omurgayı düz tutun ve gözlerinizi öne doğru eğin. Elleriniz bacaklarınızın üzerinde dursun. Ritmik olarak nefes alın, ancak normal egzersizlerde olduğu gibi her iki burun deliğinden nefes almak yerine, sol burun deliğini başparmağınızla kapatın ve sağ burun deliğinden nefes alın. Sonra başparmağınızı kaldırın ve sağ burun deliğini kapatın. Ardından sol burun deliğinden nefes verin. Ardından, parmağınızı değiştirmeden sol burun deliğinden nefes alın ve sağ taraftan nefes verin. Sonra sağdan nefes alın ve soldan nefes verin ve bu şekilde, yukarıda belirtildiği gibi burun deliklerini değiştirerek, kullanılmayan burun deliğini başparmağınızla veya işaret parmağınızla kapatın. Bu, Yogi solumasının en eski biçimlerinden biridir ve oldukça önemli ve değerlidir ve edinilmeye değerdir. An-

cak Batı dünyasında bu yöntemin genellikle Yogi Nefesinin "tüm sırrı" olduğunun düşünülmesi Yogiler için oldukça eğlencelidir. Pek çok Batılı okuyucunun zihnine, "Yogi Nefesi" bir Hindu resminden başka bir şey önermiyor, dik oturuyor ve nefes alırken burun delikleri değişiyor. "Sadece bu ve daha fazlası değil." Bu küçük çalışmanın Batı dünyasının gözlerini Yogi Nefesi'nin büyük olasılıklarına ve onun uygulanabileceği sayısız yönteme açacağına inanıyoruz.

## (11) BÜYÜK YOGA PSİŞİK NEFESİ

Yogiler, ara sıra uyguladıkları, yukarıdaki başlıkta genel bir eşdeğeri olan Sanskritçe bir terimle adlandırdıkları favori bir psişik nefes biçimine sahiptir. Son olarak, öğrencinin ritmik nefes alma ve zihinsel imgeleme doğrultusunda, önceki alıştırmalarla edindiği şekilde pratik yapmayı gerektirdiği için onu sona sakladık. Büyük Nefes'in genel ilkeleri eski Hindu sözünde özetlenebilir: "Kemiklerinden nefes alabilen Yogi gerçekten kutludur." Bu egzersiz tüm sistemi prana ile dolduracak ve öğrenci prana ve nefesin ritmiyle her kemik, kas, sinir, hücre, doku, organ ve kısımdan enerjilenmiş ve tonlanmış olarak çıkacaktır. Bu, tüm sistemin genel bir ev temizliğidir ve onu dikkatle uygulayan kişi, kendisini başının tepesinden ayak parmaklarının uçlarına kadar yeniden yaratılmış, yeni bir vücut verilmiş gibi hissedecektir. Egzersizin kendi adına konuşmasına izin vereceğiz.

(1) Rahat bir pozisyonda, mükemmel bir rahatlıkla uzanın.

(2) Ritim mükemmel şekilde kurulana kadar ritmik nefes alın.

(3) Sonra, nefes alıp verirken, nefesin bacaktaki kemiklerden çekildiğini sonra bunlardan dışarı atılmasının zihin-

sel görüntüsünü oluşturun. Sonra kolların kemiklerinden; sonra kafatasının üstünden; sonra mide yoluyla; daha sonra üreme bölgesi yoluyla; sonra omurga boyunca yukarı ve aşağı hareket ediyormuş gibi görselleştiriniz. Sonra sanki nefes cildin her gözeneğinden alınıp veriliyor ve tüm vücut prana ve yaşamla doluyor.

(4) Sonra (ritmik nefes alarak) prana akımını önceki alıştırmalarda olduğu gibi zihinsel resmi kullanarak sırasıyla aşağıdaki şekilde Yedi Hayati Merkeze gönderin:

(a) Alnınıza.

(b) Kafanızın arkasına.

(c) Beyninizin tabanına.

(d) Solar Pleksus'a.

(e) Sakral Bölgeye (omurganın alt kısmı).

(f) Göbek bölgesine.

(g) Üreme bölgesine.

Prana akımını birkaç kez tepeden tırnağa ileri geri süpürerek bitirin.

(5) Temizleme Nefesi ile bitirin.

## XVI. BÖLÜM

# YOGİ RUHSAL SOLUNUMU

Yogiler sadece arzu edilen zihinsel nitelikleri ve özellikleri ritmik nefesle birleşen irade gücü ile sağlamakla kalmazlar, aynı şekilde ruhsal yetiler geliştirirler veya daha doğrusu ortaya çıkmalarına yardımcı olurlar. Doğu felsefeleri, insanın şu anda atıl durumda olan, ancak ırk ilerledikçe ortaya çıkacak olan birçok melekeye sahip olduğunu öğretir. Ayrıca, insanın, uygun koşulların yardımıyla, iradenin uygun çabasıyla, bu manevi yetilerin ortaya çıkmasına yardımcı olabileceğini ve onları sıradan evrim sürecinden çok daha erken geliştirebileceğini öğretirler. Diğer bir deyişle, evrim yasası altında uzun çağlar boyunca kademeli gelişme dönemlerine kadar insan ırkının ortak özelliği olmayacak olan ruhsal bilinç güçlerini kendisi şimdi bile geliştirilebilir. Bu amaca yönelik tüm egzersizlerde ritmik nefes alma önemli bir rol oynar. Elbette nefeste böylesine harika sonuçlar üreten mistik bir özellik yoktur, ancak Yogi nefesinin ürettiği ritim, beyin dâhil tüm sistemi mükemmel kontrol ve mükemmel bir uyum içinde getirecek şekildedir, yani, bu gizli yetilerin ortaya çıkması için en mükemmel koşul elde edilir.

Bu çalışmada, ruhsal gelişmeyle ilgili Doğu felsefesine derinlemesine giremeyiz, çünkü bu konunun ele alınması için ciltler gerekir ve sonra yine konu, ortalama okuyucu-

nun ilgisini çekmeyecek kadar karmaşıktır. Bu bilginin neden şu anda yayınlanmaması gerektiği konusunda okültistler tarafından bilinen başka sebepler de var. Sevgili öğrenci, bir sonraki adıma geçme vaktiniz geldiğinde, önünüzde yolun açılacağından emin olabilirsiniz. "Chela (öğrenci) hazır olduğunda, guru (üstat) görünür." Bu bölümde size ruhsal bilincin iki aşamasının gelişimi için talimatlar vereceğiz, yani (1) Ruhun kimliğinin bilinci ve (2) Ruhun Evrensel Yaşam ile bağlantısının bilinci. Aşağıda verilen egzersizlerin her ikisi de basittir ve ritmik nefesle birlikte sıkıca tutulan zihinsel görüntülerden oluşur. Öğrenci başlangıçta çok fazla şey beklememeli, yavaş yavaş acele etmeden tohumdan çiçeğe dönüşür gibi gelişmeli.

## RUH BİLİNCİ

Gerçek Benlik, insanın bedeni ve hatta zihni değildir. Bunlar kişiliğinin bir parçası, daha küçük olanı. Gerçek Benlik, tezahürü bireysellikte olan Ego'dur. Gerçek Benlik, içinde bulunduğu bedenden ayrıdır ve hatta bir araç olarak kullandığı zihnin mekanizmasından bağımsızdır. Gerçek Benlik, İlahi Okyanustan bir damladır ve ebedidir ve yok edilemez. Ölemez ya da yok edilemez ve bedene ne olursa olsun, gerçek Benlik hâlâ mevcuttur. Ruh'tur. Ruhunuzu sizden ayrı bir şey olarak düşünmeyin, çünkü SİZ Ruhsunuz ve beden, her gün maddi olarak değişen ve bir gün atacağınız gerçek olmayan ve geçici parçanızdır. Yetileri, Ruhun gerçekliğinin ve bedenden bağımsızlığının bilincinde olacak şekilde geliştirebilirsiniz. Yogi'nin böyle bir gelişme için yöntemi, ritmik nefes eşliğinde gerçek Öz veya Ruh üzerine meditasyon yapmaktır. Aşağıdaki alıştırma en basit biçimdir.

**EGZERSİZ** - Vücudunuzu rahat ve uzanmış bir pozisyona getirin. Ritmik nefes alın ve gerçek Benlik üzerine meditasyon yapın. Her ne kadar vücutta yaşıyor olsanız da onu istediğiniz gibi bırakabilir kendinizi bedenden bağımsız bir varlık olarak düşünebilirsiniz. Kendinizi beden olarak değil, bir ruh olarak ve bedeninizi, kullanışlı ve rahat bir kabuk olarak düşünün, ama gerçek Siz'in bir parçası değil. Kendinizi bağımsız bir varlık olarak düşünün, bedeni yalnızca bir araç olarak kullanın. Meditasyon yaparken, bedeni tamamen görmezden gelin ve çoğu zaman neredeyse tamamen bilincini yitireceğinizi ve egzersiz bitince geri dönebileceğiniz bedenden çıkmış gibi görüneceğinizi göreceksiniz.

Bu, Yoga meditatif nefes alma yöntemlerinin özüdür ve eğer üzerinde çalışılırsa, kişiye Ruhun gerçekliğine dair harika bir duygu verir ve onu neredeyse bedenden bağımsız hissettirir. Ölümsüzlük duygusu genellikle bu artan bilinçle birlikte gelir ve kişi, kendisi ve başkaları tarafından fark edilebilecek olan ruhsal gelişim belirtilerini göstermeye başlayacaktır. Ama yüksekliklerde çok fazla yaşamaya ya da vücudu aşırı küçümsemeye izin verilmemeli, çünkü bu maddi âlemde bir amaç için bulunuyoruz ve kendimizi geliştirmek için gerekli deneyimleri kazanma fırsatını kaçırmamalıyız. Ne de Ruhun Tapınağı olan bedene saygısızlık göstermemeliyiz.

## EVRENSEL BİLİNÇ

Ruhunun en yüksek tezahürü olan insandaki Tin, Ruh okyanusunda bir damladır, görünüşte ayrı ve farklıdır, ancak yine de okyanusun kendisiyle ve içindeki diğer her damlayla gerçekten temas halindedir. İnsan ruhsal bilinçte ortaya çıktıkça, Evrensel Ruhla veya bir terimle Evrensel Akıl ile olan

ilişkisinin giderek daha fazla farkına varır. Bazen onunla neredeyse birmiş gibi hissediyor ve sonra yine temas ve ilişki duygusunu yitiriyor. Yogiler, bu Evrensel Bilinç durumuna meditasyon ve ritmik nefes alıp verme yoluyla ulaşmaya çalışırlar ve böylece birçoğu, varoluşunun bu aşamasında insan için mümkün olan en yüksek ruhsal erişime erişmiştir. Bu çalışmanın öğrencisi, bu aşamaya gelmeden önce yapması ve başarması gereken çok şey olduğundan, şu anda üstatlık ile ilgili daha yüksek öğretime ihtiyaç duymayacaktır, ancak onu Evrensel'i geliştirmek için Yoga egzersizlerinin temel aşamalarına başlatmak iyi olabilir. Bilinçli ve eğer ciddiyse, ilerleyebileceği araçları ve yöntemleri keşfedecektir. Yola çıkmaya hazır olana her zaman yol açılır. Aşağıdaki alıştırmanın, onu sadakatle uygulayanlarda Evrensel Bilinci geliştirmeye yönelik çok şey kazandırdığı keşfedilecektir.

**EGZERSİZ** - Vücudunuzu uzanmış ve rahat bir pozisyona getirin. Ritmik nefes alın ve bir atom olduğunuz Evrensel Akıl ile olan ilişkiniz üzerine meditasyon yapın. Kendinizi Bütün ile bir arada olduğunuzu düşünün. Bütünü Bir olarak ve Ruhunuzu bunun bir parçası olarak görün. Büyük Evrensel Zihinden titreşimleri aldığınızı ve onun gücünü ve bilgeliğini paylaştığınızı hissedin. Aşağıdaki iki meditasyon satırı izlenebilir.

(a) Her nefes alışınızda, kendinizi Evrensel Aklın gücünü kendinize çekiyormuş gibi düşünün. Nefes verirken, kendinizi başkalarına aynı gücü verdiğinizi, aynı zamanda her canlı için sevgi ile dolu olduğunuzu ve şu anda aldığınız kutsamaların bir parçası olmasını arzuladığınızı düşünün. Evrensel Gücün sizin içinizde dolaşmasına izin verin.

(b) Zihninizi huşuyla doldurun ve Evrensel Zihnin ihti-

şamı üzerine meditasyon yapın ve kendinizi aydınlatıcı bilgelikle dolduracak olan İlahi Bilgeliğin akışına açın. Sonra sevdiğiniz ve yardım edeceğiniz kardeşlerinize aynısının sizden akmasına izin verin.

Bu egzersiz, onu uygulayanlarda yeni bulunan bir güç ve bilgelik duygusu ile ruhsal bir yücelme ve mutluluk duygusu bırakır. Sadece ciddi, saygılı bir ruh halinde uygulanmalı ve hafife alınmamalıdır.

## GENEL YÖNERGELER

Bu bölümde verilen alıştırmalar uygun zihinsel tutum ve koşulları gerektirir ve önemsiz ve ciddi olmayan veya maneviyat ve hürmet duygusu olmayan kişi bunları geçse iyi olur, çünkü böyle bir sonuç elde edilemeyecektir. Bu alıştırmalar, onları anlayabilen birkaç kişi içindir ve diğerleri onları denemek için hiçbir cazibe hissetmezler.

Meditasyon sırasında, zihnin egzersizde verilen fikirler üzerinde durmasına izin verin, ta ki bu fikirler zihin içinde netleşene ve içinizdeki gerçek bilinçte yavaş yavaş tezahür edene kadar. Böylece zihin yavaş yavaş pasif hale gelecek ve dinlenecek ve zihinsel imaj açıkça tezahür edecektir. Bu alıştırmalara çok sık girmeyin ve üretilen mutlu durumun sizi gündelik hayatın işlerinden uzaklaştırmasına izin vermeyin, çünkü gündelik hayat işleri de sizin için yararlı ve gereklidir ve ne kadar zorlu olursa olsun bir dersten asla vazgeçmemelisiniz. Bu çalışmalardan açığa çıkan bilinçten doğan neşe sizi canlandırıp hayatın sınavları için güçlendirsin ve sizi tatminsiz kılıp tiksindirmesin. Her şey iyidir ve her şeyin bir yeri vardır. Bu alıştırmaları uygulayan öğrencilerin çoğu zamanla daha fazlasını bilmek isteyeceklerdir. Emin olun ki zamanı geldiğinde boşuna aramadığınızı göreceksiniz. Yük-

selen Güneş'in geldiği doğuya doğru yüzünüzü çevirerek cesaret ve güvenle devam edin.

Size ve tüm insanlara selam olsun.

**AUM**

## EK 1

# YOGA ve NEFES

### Michael Volin & Nancy Phelan[2]

Tarih boyunca Mısır Ölüler Kitabı'ndan, eski Çin Şifa Solunumundan İsviçre'deki modern sanatoryuma kadar bilginler ve bilim insanları yaşamın sırrını nefeste aradılar, ancak sadece Hatha Yoga konuyla ilgili kapsamlı bir inceleme yapmıştır.

Yoga, tüm dünya felsefelerin en eskilerinden biridir. Dünyanın en eski kitaplarından biri olan Hindistan'ın kutsal yazıları Vedalarda bahsedilmektedir, ancak İsa'dan binlerce yıl öncesine ait olduğuna inanılan meditatif pozlardaki yogilerin figürleri onun çok daha eski olduğunu gösteriyor.

Yoganın nihai amacı, bireysel ruhun evrenin ruhu ile yeniden bütünleşmesi ve birleşmesidir, ancak bu birleşme farklı şekillerde olabilir. Farklı insanların farklı mizaçlarına en uygun yoga çeşitleri vardır. Bunlar arasında Hatha yoga, bedensel güç ve kontrolün yoludur.

Hatha adı, nefes alıştırması ile yakından ilgilendiğini gösterir. Sağ burun deliğinden nefes akışının güneş tarafından, sol burun deliğinden ay tarafından kontrol edildiği öğretilir. Sanskritçede *ha* güneş, *tha* ay ve *yoga*[3] birlik anlamına gelir. Hatha yoga bu nedenle insan vücudundaki güneşsel ve aysal nefeslerin birleşimidir.

Güneş ve ay, yoga dışındaki pek çok mistik okul tarafından da keşfedilen insan doğasının ikilemini sembolize edi-

---

[2] *Yoga Breathing*, 1966, Belham

[3] Birleştirmek veya boyunduruk altına almak anlamındaki Sanskritçe "Yuj" kelimesi kökenlidir. Bireysel ruhun İlahi ilkeyle birleşmesi anlamına gelir.

yor. Değişen oranlarda, hepimizde erkek ve kadın özellikleri vardır –en erkeksi erkeğin belirli kadın unsurları vardır, kadınların en kadınsısı da erkeksi içgüdülere sahiptir. Bu düalistik ilke, nefes çalışmasında büyük önem taşımaktadır. Güneş nefesi (pozitif güç) eril özelliklerle, ay (negatif güç) dişil özelliklerle tanımlanır. Çok sayıda nefes alma uygulaması ve tekniği ile elde edilen bu nefeslerin birleşmesi (yoga), yoginin fiziksel varoluşun ötesine geçtiği Samadhi olarak bilinen bir süper-bilinç durumu üretebilir. Başka bir deyişle, erkek ve dişi prensibinin nefes kontrolü yoluyla birleşmesi, insan doğasının tam anlamıyla yatıştırılmasını sağlar ve ruhun özgürleşmesine izin verir. . . evren ile birleşme.

Klasik Hatha yoga tezinde listelenen sekiz adım vardır. Bunlar:

**Yama** - Öz kontrol
**Niyama** - Yaşam biçimini kontrol
**Asana** - Bedensel duruşlar
**Pranayama** - Nefes kontrolü
**Pratyahara** - Duyuların dış nesnelerden çekilmesi
**Dharana** - Konsantrasyon
**Dhyana** - Tefekkür
**Samadhi** - Birlik, aydınlanmadır.

Nefesin kontrolü, bedensel duruş çalışmasından sonra ve ruhsal uygulardan hemen önce, ruhsal aydınlanmaya yol açacak şekilde bulunur. Ciddi nefes alıştırmasına hazır hale gelmeden önce vücut güçlendirilmeli, disiplin edilmeli ve arındırılmalıdır. Bu eğitim, her biri güç, çeviklik ve esneklik için oluşturulan 84 geleneksel asana veya vücut pozisyonu ile elde edilir. Sembolik olarak, her asanada ustalaştığında yeniden doğuş elde edilir.

Yoga nefesi, Düşük veya Fiziksel Egzersizler ve Yüksek

Uygulamalar olarak ikiye ayrılabilir, çünkü eski yogiler, nefesin psişik ve ruhsal kazanımdaki gücünün yanı sıra kan dolaşımını arındırdığını biliyordu. Nefes alıp verme ne kadar eksiksiz olursa, arındırma o kadar verimli, hayati organlar, kaslar, salgı bezleri ve sinir merkezleri tarafından alınan beslenme o kadar fazla olur. "Doğru nefes alan kişi daha uzun süre genç kalır."; "Vücut, dağdan inen bir akarsu gibi saf ve değişmeden kalır, nefes alarak kendini yeniler."; "Doğru nefes almak, doğru yaşamaktır." Bu ve benzeri yoga atasözleri, nefesin fiziksel ve ruhsal âlemlerde tam olarak anlaşılmasına verilen önemi vurgular.

Bir çocuğun doğumuna yardımcı olan hekim, ebe veya hemşirenin temel kaygısı ilk nefesi sağlamaktır. Bu çekilip ilk çığlık atıldığında, yeni ve bağımsız bir yaşam başlamıştır. Yaşamı ister 100 yıl, ister bir gün sürsün, tüm süresi birbirini izleyen nefesler olacaktır. İlk nefesi ya da son nefesini seyreden hiç kimse, onun getirdiği olağanüstü değişim karşısında hayranlık duymadan edemez... Bir durumda, canlıya dönüşen cansız bir et parçası; diğerinde ise canlı bir kez daha cansız bedene dönmüştür. Hayatın en sıradan şeyi olan nefes aynı zamanda onun en büyük gizemidir.

**Prana**

Yüzyıllardır, yüksek dağlar, çam ormanları, deniz kenarı, tarlalar vb. gezegenimizin belirli bölgelerinde havanın güçlü, canlandırıcı, enerji yüklü ve hatta iyileştirici özelliklere sahip olduğu yaygın olarak kabul edilmiştir.

Bu ekstra bir şey, Sanskritçede prana olarak bilinen kozmik enerji, yaşam gücüdür. Tüm yaşam formlarında ve yaşama sahip olan her şeyde mevcuttur. Yediğimiz yiyeceklerde, suda, toprakta, güneş ışığında ve her şeyden önce soludu-

ğumuz havada mevcuttur. Böylelikle nefes alırken vücuda alındığı için, gelişmiş soluma, artan yaşam gücü kaynağı anlamına gelir. Ekstra kaynaklar, sistemin diğer bölümlerine yönlendirilebilecekleri fiziksel enerji yuvası olan solar pleksus'ta depolanır. Nefes yoluyla yaşamsal enerjinin artması Hatha yoganın temel amaçlarından biridir.

Prana bedeni bir arada tutan, sağlığı koruyan, bizi yaşlanma olarak bildiğimiz değişimlerden koruyan güçtür. Bizim enerjimiz, diriliğimiz, canlılığımızdır. Yeterli kaynak olmadığında –yaşamsal enerji düşük olduğunda– enfeksiyona karşı direnç azalır; görme ve işitme etkilenir; kişi daha az aktif olur, bilinçli veya bilinçsiz olarak kaslarını atıl bırakır, böylece kaslarının zayıflamasına ve sonunda sarkmasına yol açar; sindirim ve metabolik süreçler etkilenir; bedenin tüm iç yaşamı dengesizleşir. Yaşam gücü miktarı yüksek olduğunda fiziksel aktivite, zihinsel uyanıklık, yaratıcılık artar.

Enerji dengesi sadece beslenmeyle sağlanamaz. Doğru nefes alma da olmalıdır. Yöntemi öğrenilip düzenli olarak uygulandığında, fiziksel ve zihinsel koşullar çok kısa sürede iyileşir ve yaşlanma önemli ölçüde gecikir.

Doğru nefesten yararlanılarak sağlanan yoga tam karın nefesi koşullarında terapötik güçlere sahip olabileceğiniz artık Batı'da da kabul görmekte ve yöntem fizyoterapistler tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Hâlihazırda solunum yolu hastalığı mevcut olduğunda, çaresiz koşullarda bile, yalnızca hava alımını ve tahliyesini iyileştirerek değil, aynı zamanda solunumla ilgili kasların gevşemesine izin vererek de rahatlama sağlar.

Astım, bronşit ve amfizem gibi rahatsızlıklarda endişe ve korku, gerçek fiziksel durumun sıkıntısını arttırır. Nefes almak için şiddetli bir mücadele içgüdüsel paniği beraberin-

de getirdiğinden ve saldırıların tekrar edeceği bilgisi sürekli mevcut bir korku ve gerginlik yarattığından, karın nefesi ve kasların, sinirlerin ve zihnin tamamen gevşetilmesi için bir eğitimden geçmek yararlı olacaktır.

## EK 2

# İleri Seviye Çalışmaları

Bu küçük kitapta yoga konusunda biraz fikir verilmiştir. Yazıldığı dönem göz önünde alındığında konuyu oldukça kapsamlı bir şekilde ele almıştır ve çağdaş eğitimin tüm imkânlarından yaralanmış tıbbi uzmanların dahi öğrenmesi ve faydalanması gerektiği çok şey olduğu malumdur.

Yoga çok engin ve derin bir konudur ve kadim çağlardan günümüze muazzam bir külliyat birikmiştir ve birçok yoga çeşidi gelişmiştir. Bunlar arasında Hatha yoga, Bhakti yoga, Gnani Yoga, Raja Yoga, Kundalini Yoga, Tantrik Yoga, Laya Yoga vs. sayılabilir.

Nefes teknikleri veya pranayama, iki binlik bir doğu klasiği olan Patanjali'nın Yoga Sutralarına göre yoganın nihai amacı aydınlanma, bireysel ruhun ilahi kaynağıyla birleşmesinin yol aldığı sekiz basamağın dördüncüsüdür. Ondan önce yer alan Yama ve Niyama, adayın içsel hâkimiyeti ve davranış kontrolüyle ilgilidir. Bu Bektaşilikte, "eline, diline, beline hâkim ol" esasına benzer.

Yama ve niyama hakkında çok şey söylenebilir, hakkında kitaplar da var, ama burada kısaca özetleyeceğiz:

Beş yama şöyledir: 1. Ahimsa – Öldürmemek, şiddeti reddetmek, tüm canlılara sevgi ve şefkat beslemek; 2. Satya – Dürüstlük; 3. Asteya – Çalmamak; 4. Brahmaçarya – Duyuları kontrol etmek; 5. Aparigraha – Aç gözlülükten kaçınmak ve mütevazılık.

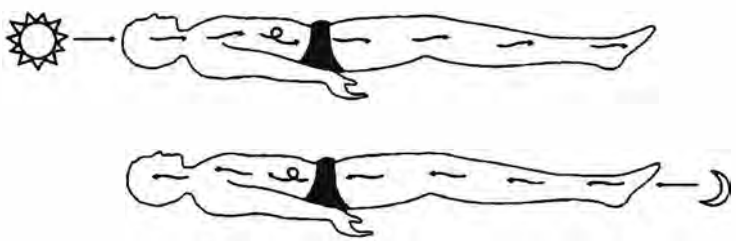
Beş Niyama Şöyledir: 1. Sauça – İçte ve dışta saflık ve temizliktir; 2. Santoşa – Yetinme, Şükür hali; 3. Tapas – İçsel disiplin; 4. Svadhyaya – Kendini eğitmektir; 5. İshvara Pra-

nidhana – Mutlak var oluşu anlamak ve teslimiyettir.

Yama ve Niyama'dan sonraki basamak, asana'dır. Asana duruş demektir. Bu kitap açısından üç duruş yeterlidir: ayakta dik duruş, oturarak dik duruş ve yatarak. Ancak Hatha yogada birçok duruş vardır ve bunların çoğu bir eğitmen altında uzun alıştırma gerektirir. Genç yaşta başlanırsa bu çalışmalar daha kolay ve elverişli olur. İnsan yaşlandıkça vücut sabitleşir. Özellikle bazı genç kızlarda vücut son derece esnek olabiliyor, ama çalışılmazsa bu özellik zamanla kaybolur. Asana konusu bu kitabın kapsamını aşar. Başlıca asanaların bazılarını gösteren bir çizim veriyoruz:

## İleri Seviye Egzersiz - 1

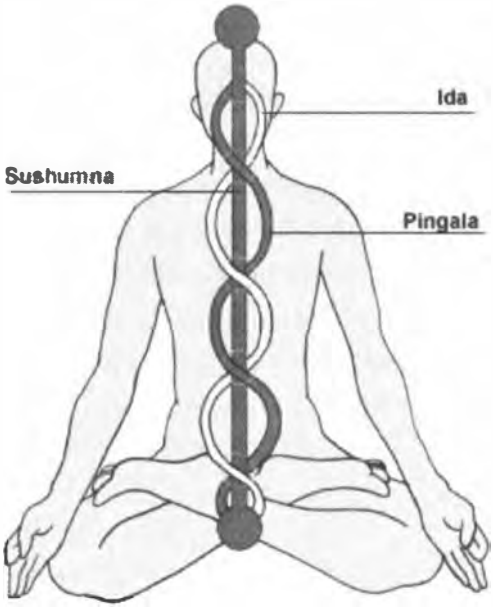
Bu çalışma Dr. John Mumford'un *Pyschosomatic Yoga* ve *A Chakra and Kundalni Workbook* kitaplarında yer almaktadır. Yerde yatarak, başınızın ötesinde sarı ışık veren bir ışık topu görselleştiriniz. Bunu küçük bir güneş olarak hayal edin. Ayaklarınızın ötesinde açık mavi gümüşsü bir küre görselleştiriniz.



1) Nefes alırken başınızın ötesindeki küreden sarı sıcak güneşsel enerjinin bir ışın şeklinde solar pleksus'a kadar indiğini görselleştiriniz.

2) Nefes verirken solar pleksus'daki enerjinin bacaklardan aşağı indiğini ve ayakların altından çıktığını görselleştiriniz.

3) Nefes alırken ayağınızın ötesindeki açık mavi serin aysal enerjinin ayağınızın ötesindeki ay küresinden ayaklarınızın altından bacaklarınızdan yukarıya solar pleksus'unuzda biriktiğini görselleştiriniz.




4) Nefes verirken solar pleksus'undaki aysal enerjinin yukarıya çıkarak kafanızın üstünden çıktığını görselleştiriniz.

5) Yettiğini hissedene kadar tekrarlayınız.

Güneşsel ve aysal enerji toplama hakkında Selavarajan Yesudian adlı Hint yazarın kitaplarından birinde önerdiği ilginç iki çalışma var. Güneşsel enerjiyi toplamak için kolların yana doğru vücutla birlikte haç yaratacak şekilde uzatılarak güneş ışınlarını yakalamak üzere güneşe doğru açılmış avuçlardan güneşsel enerjinin toplandığı ve bedene girdiği görselleştiriliyor. Aysal enerjisi için aynı şekilde dolunay ışınlarına karşı kollar kaldırılır, ama hilal şekli biçiminde yukarıya kaldırılır. Aynı teslim olma pozu gibi. Bunları hiç denemediğim için çalışırlığı konusunda yorum yapamam, ama güneş banyosu yaparken güneşin enerjisini çektiğinizi görselleştirmek mümkün. Zira, gözden ırak bir terasınız yoksa herkesin

önünde bir plajda kollarınızı haç şeklinde açarsanız, eminim istenmeyen epey ilgi çeker. Güneşsel ve aysal enerjileri toplamanın diğer yöntemi de önceki bölümde verilen sağ ve sol burun deliklerinden sırayla solunum yapmaktır. Zira yoga öğretilerine göre sağ burun deliği güneşsel enerji çekerek omuriliğine paralel inen pingala adında bir enerji kanalına iner, sol burundan aysal enerji omuriliğine paralel ida adında diğer bir kanaldan iner. Omuriliğin dibinde kanda adında bir merkezde bu iki akım dengelendiğinde kundalini adında üçüncü bir enerji türü olarak sushumna adında bir kanaldan her ikisinin ortasında geçerek çarka denilen merkezleri uyararak beyne kadar yükselir.

### İleri Seviye Egzersiz - 2

Surya Namaskar, kelime anlamıyla güneş namazı anlamına gelir. Surya güneş demektir ve namaskar kelimesi namazla aynı kökene sahiptir. Klasik şekilde doğan güneşe ve batan güneşe karşı yapılır. Dünyanın muhtelif bölgelerinde çeşitli dinsel ayinlerde çok eskiden kalma versiyonları vardır. O zamanlardan beri güneş ışınlarında özel bir tinsel güç olduğuna inanılır. Çağdaş batı uygulamalarında bu egzersiz genelde sadece fiziksel faydaları açısından elle alınır. Gerçekten de vücuda esneklik ve güç kazandırması açısından, omuriliğe ve eklemelere esneklik sağlaması açısından benzersizdir. Bazı hareketleri zor gelebilir, her gün çalışarak imkânsız gibi gözüken bazı zor duruşlarda adım adım ilerleme kaydedilebilir. Dikkat edilmesi gereken hususlar, her bir harekete göğüs gerilmeden derin bir nefesle ciğerler doldurulur ve göğsün sıkıştırıldığı ikinci harekette nefes verilir.

1) Ayakta dik durarak eller göğüs hizasında dua edermiş gibi birbirine bastırılır. Bu poz Hintlilerin el sıkma yerine geçen ve "namsete" dedikleri poza benzer.

2) Kollar yukarıya kaldırılıp arkaya gerilir ve derin nefes alınıp ciğerler iyice doldurulur.

3) Öne doğru mümkün olduğu kadar, ellerle ayak bileklerini kavrayacak biçimde eğilinir ve nefes verilir. Bu çalışıldıkça kolaylaşır. Nefes ciğerlerden iyice boşaltılır.

4) Sol bacak öne katlanır ve sağ bacak geriye alınır. Sırt iyice arkaya gerilir ve derin nefes alınır.

5) Sol bacak geriye sağ bacakla birlikte çekilir, şınav çeker gibi, beden düz, nefes verilir.

6) Göğüs yere değdirilerek nefes alınır ve verilir.

7) Sırt iyice geriye çekilir, nefes alınır.

8) Ayaklar ve eller yerde, vücut katlanır, nefes verilir.

9) Sağ bacak öne katlanır ve sol bacak geriye alınır. Sırt iyice arkaya gerilir ve derin nefes alınır.

10) 3 numaralı duruş tekrarlanır ve sonra bir numaralı duruşa dönerek tekrarlanır.

## İleri Seviye Egzersiz - 3

Hareketlerle birlikte nefes egzersizleri yapmak isteyenler için çeşitli Çi Kung egzersizleri oldukça faydalıdır. Tai Çi egzersizleri de vardır. En iyisi bunları bir eğitmenden öğrenmektir. Çi Kung egzersizleri genelde arkaya arkaya sekiz farklı çalışma içerir ve eğitmenden eğitmene değişirler. Her bir hareket genelde altı kez yapılır. Bunlar önceden ısınma hareketleriyle başlar, sırayla ellerle, kollarla, başla, dizlerle, kalçayla bir sola, bir de sağa altışar kere dairesel şekilde döndürülür. Esasında burada bu konuda sadece bir fikir vermek mümkün, ama basit bir hareketi verebiliriz. Youtube'dan da dersler almak mümkün, ama eğitmenin yerini tutmaz:

1) Bacakları açık kolları yukarıda tutarak arkaya doğu uzatınız, başınızı da aynı şekilde mümkün olduğu kadar geriye yatırarak arkaya atınız. Derin nefes alınız.

2) Kolları hızlı bir şekilde öne döndürerek arkaya doğu uzatınız. Bu harekete uygun bir şekilde dizlerinizi kırınız ve başınızı mümkün olduğu kadar eğiniz. Şiddetli bir şekilde ağızdan nefes veriniz.

3) Tekrar birinci duruşa geçerek 5 kez daha yapıncaya kadar tekrarlayınız. Böylece altıncı hareketi yapınız.

**William Walker Atkinson'ın diğer kitabı:**

Yazar, bu küçük el kitabında Astral Plan'ın altında yatan büyük gerçekleri bazı ana hatlarıyla aktarıyor. Ancak uyarıyoruz, çok küçük bir alana çok fazla konu sığdırılmış olması itibariyle Astral Âlem kitabı, yazarın sözlerini kavramak için çok dikkatli okunmalı ve uygulanmalıdır.

Bu el kitabını birçok gizemi çözmek için kullanabilirsiniz, ancak asla boş vakitlerinizi geçirmek için değildir. Hiç "boş vaktiniz" olmasın. "Zaman öldürmeyi" denemeyin. Yol boyunca ilerledikçe hevesli, düşünceli, okültist, sürekli gelişen ve evrim geçiren bir kişi olun! İleriye bakın, geriye değil! Yukarıya bakın, aşağıya değil! İnancınız olsun, korkularınız değil! Çünkü ruhunuzun içinde söndürülemeyen İlahi Ateş Kıvılcımı vardır!

Hermes Kitap

www.hermeskitap.com

**Hermes Kitap - Online Satış Noktası**

% 50'den başlayan indirimlerle
Başta alternatif ve ezoterik
konular olmak üzere
İnternet Kitap Satış Yerimiz